Baby&You

SAYI:113 HAZİRAN 2018

MODERN ANNENİN BAŞUCU REHBERİ

Babalar Günü'nüz Kutlu Olsun!

YENİ TREND POZİTİF EBEVEYNLİK

Sorun yerine çözüme odaklanan ebeveynler... Sonuç; mutlu aile!

GÜNEŞE MERHABA

Hem cildini, hem gözlerini koruyun

HAMİLELİKTE 'SU'SUZ KALMAYIN...

ANNE SÜTÜNÜN 5 FAYDASI

İçeride neler oluyor?

Anne karnında 7-9 ay

ADEM GÜNEŞ

"Karne notu sadece çocuğunuza ait değildir!"

YAZ OKULLARI

Tatili dolu dolu yaşamanın yolu

RÖPORTAJ BÜLENT ŞAKRAK

Sempatik, içten, mütevazı bir baba...





NALAN ELMAS ÖZBEK
Baby&You Genel Yayın Yönetmeni
nalan@medyalink.com.tr
nalanelmasozbek

Merhaba

Okullar kapanıyor!.. Yorucu, uzun bir okul sezonu kapanırken çocuklar mutlu ve heyecanlılar…
Hepimiz çocuklarımız için en iyisini yapma telaşındayız. Bu telaş içinde çoğu zaman kendimizi bile unutabiliyoruz. Hatta bazen çocuklarımızın gerçekte ne istediğini de… Hayat o kadar hızlı akıyor ki, bu akış içinde önceliğimiz olan çocuklarımızın gerçekte ne istediğini anlamak yerine, sanki bir reçete tutuşturulmuş gibi elimize, düzene göre hep yapılması gerekeni onlara veriyor, aynı şekilde de onlardan hep olumlu geri dönüşlerini bekliyoruz. İlk okula başladığında bir an önce okumasını, piyanoya gittiğinde iki ders sonra bize bir eser çalmasını, herhangi bir dersi için destek amaçlı kursa gönderdiğimizde o sınavdan hemen yüksek notu almasını bekliyoruz mesela.
Çocuğumun bir şeyler başarması kendi mutluluğu için beni mutlu eder. Benim istediğim bir şeyi başardığında, sadece ben mutlu oluyorsam bu işte bir terslik var demektir. Ama çevreme baktığımda ebeveynlerin çoğunun bunu unuttuğunu görüyorum. Ben de bu yanlışa düşmüyor muyum? Elbette düşüyorum. Çünkü öyle bir sistemin içinde yer alıyoruz ki mutlak başarıyı şart koşuyor… Başarı gelmediğinde karaları bağlıyoruz. Biz de zannediyoruz ki ilkokulda derslerinde sınıf ortalamasının gerisinde olan bir çocuk, hayattta başarılı olma şansını bugünden ıskaladı!

Bence hep birlikte silkelenmenin zamanıdır… Karneler hazır alınıyorken, notlara fazla takılmadan, ebeveynler olarak sadece başarının mutluluk getirdiğini değil, mutluluğun başarıyı getirdiğini unutmayalım. Uzaklarda aramayın örnekleri, biraz inceleyin çocuğunuzu ve mutlu olduğu bir şeyle ilgilendiğinde, her şeye nasıl dikkat kesildiğini, o işi nasıl da başarıyla tamamladığını görün… Bunun için de biraz düşmesine, biraz üzülmesine, biraz düşünmesine, biraz kendi ayakları üzerinde durmasına, biraz özgür olmasına fırsat tanıyın lütfen!

Bu ay çok değerli hocamız Pedagog Adem Güneş'in 'Karne notları sadece çocuğa ait değildir' başlıklı, keyifle okuduğum ve her satırından bir ders çıkardığım yazısı var sayfalarımızda. Diyor ki Adem Güneş;

"Eğitim tıpkı bir futbol maçı gibidir.
Bu maç 4 kişilik takımlarla oynanır.
Oyuncular; ebeveyn, öğretmen ve müfredattır.
Kaleci ise öğrencidir.
Nasıl ki bir takımın yediği gollerin tek sorumlusu kaleci olamayacağı gibi, eğitimdeki bir başarısızlığın da tek sorumlusu çocuk olamaz.
Karne notu, anne-babalık notudur aslında…
Karne notu, öğretmenlik becerisi notudur...
Karne notu, eğitim sistemi yöneticilerinin notudur…
Zira biz biliyoruz ki başarısız çocuk yoktur, ancak hitap edilememiş çocuk vardır."

O kadar güzel anlatmış ki… Bu örneği sadece eğitim başarısıyla değil, hayatta yakalanan her başarıyla da örtüştürebiliriz… Başarısızlıklarının sadece onların başarısızlığı olmadığını bilin!

Unutmayın onlar sadece çocuk... Çocuklarımızı olduğu gibi kabul edelim, onlara karşı hep dürüst olalım ve birazcık empati kuralım lütfen...

Şimdi bırakın tatilin tadını çıkarsınlar, eğlenip hayaller kursunlar…
Herkes için güzel bir tatil ayı, güzel bir bayram dileğiyle… Ve tüm babaların Babalar Günü kutlu olsun…

Sevgiyle kalın...



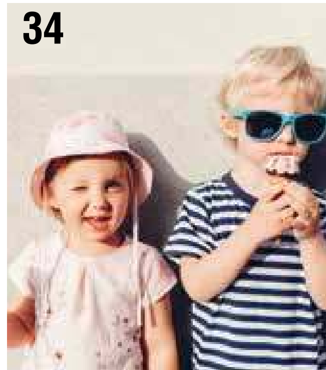
Nature Baby ST
Büyüyen Karyola
1.199₺

Bebeğinizin odası hazır mı?



cilek.com | *Tekstil seti ürüne dahil değildir. |     cilekodasi


40


34


82



PİŞİĞE KARŞI 24 SAAT İÇERİSİNDE* HIZLI ETKİ







Yüksek **Çinko Oksit** içeriğiyle,
ilk kullanımdan itibaren etkili formül

Desitin®

* Brown WM, et al. Poster presented at: Clin Derm Conf. October 2006; 9-6; Las Vegas, NV.

Danışma Kurulu



CENAP ŞEHABETTİN SK. NO: 47/1
KOŞUYOLU / İSTANBUL
Tel: (216) 325 39 19 PBX
Faks: (216) 325 37 47
E-Posta: info@medyalink.com.tr

İMTİYAZ SAHİBİ
MH MEDYA Reklamcılık Ltd. Şti. adına
MELİSA HAYIRLIOĞLU
melisa@medyalink.com.tr

GENEL MÜDÜR
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@medyalink.com.tr

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
NALAN ELMAS ÖZBEK
nalan@medyalink.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ (SORUMLU)
NESLİHAN KİRPİKLİ
neslihan@medyalink.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
DERYA BOZKURT

YAZI İŞLERİ
HAZAL HAYIRLIOĞLU, DENİZ HACIRECEPOĞLU

KATKIDA BULUNANLAR
ADEM GÜNEŞ
ASLIHAN ÜNAL
BAHAR HEKİMOĞLU
DR. GÖKÇEN ERDOĞAN
GÖZDE ERTEM
MİRAY ERTUĞRUL
ZEYNEP DEMİRALP

REKLAM

GENEL MÜDÜR
ELİF EREN ÖVDÜR
elif@medyalink.com.tr

REKLAM DİREKTÖRÜ
SİNEM DOĞRU
sinem@medyalink.com.tr

REKLAM DİREKTÖRÜ
SİBEL ELVAN
sibel@medyalink.com.tr

REZERVASYON
FİLİZ MUTLU
filiz@medyalink.com.tr
Tel: (216) 325 39 19
Faks: (216) 325 37 47

BASKI ÖNCESİ HAZIRLIK VE BASKI
Ege Basım
Esatpaşa Mah. Ziyapaşa Cad. No:4 34704
Ataşehir / İstanbul
T: +90 216 470 4 470 • F: +90 216 472 84 05
e-mail: ege@egebasim.com.tr

Baskı tarihi: 28 Mayıs 2018
Yayın türü: Yerel Süreli, Aylık
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.



Güneşten koruyun!

Kişilerin tüm yaşamı boyunca aldığı ultraviyole ışınlarının yarısından fazlasının çocukluk dönemine ait olduğunu biliyor muydunuz? O zaman sizi güneşin tam da tepemizde olduğu şu günlerde önemli bir görev bekliyor. Miniğinizin hem güneşten faydalanmasını sağlamak hem de onu zararlı etkilerinden korumak...

6 ayın altındaki bebekler; Güneş ışığı çocuğunuza yararlıdır, ancak bebeğinizi direkt gelen güneş ışınlarından korumak için bacak ve kollarını kapatacak ince kıyafetler giydirmeli, başına şapka takmalısınız. Gölgelik ve koruyucu kıyafetler yoksa yüzüne ve ellerine de az miktarda güneş koruyucusu sürebilirsiniz.
6 ay ile 6 yaş arası çocuklar; Çocuğunuz dışarı çıkmadan 30 dakika önce açık yerlerine güneş koruyucu sürmelisiniz. Hava bulutlu ve kapalı olsa da kullanmalısınız. Krem olarak çocuklar için hazırlanan koruyucuları tercih etmelisiniz.

YAZ OKULLARI ÇOCUKLAR İÇİN YARARLI...

Yazın da okul olur mu demeyin! Yapılan araştırmalar, kaliteli yaz okullarının genel olarak katılımcıların akademik becerilerini ve okuma becerilerini geliştirmeye olumlu katkı sağladığını, çalışma alışkanlıklarını ve öğrenen olarak kendi öz-güvenlerini desteklemeye yardımcı olduğunu ortaya koymuş.



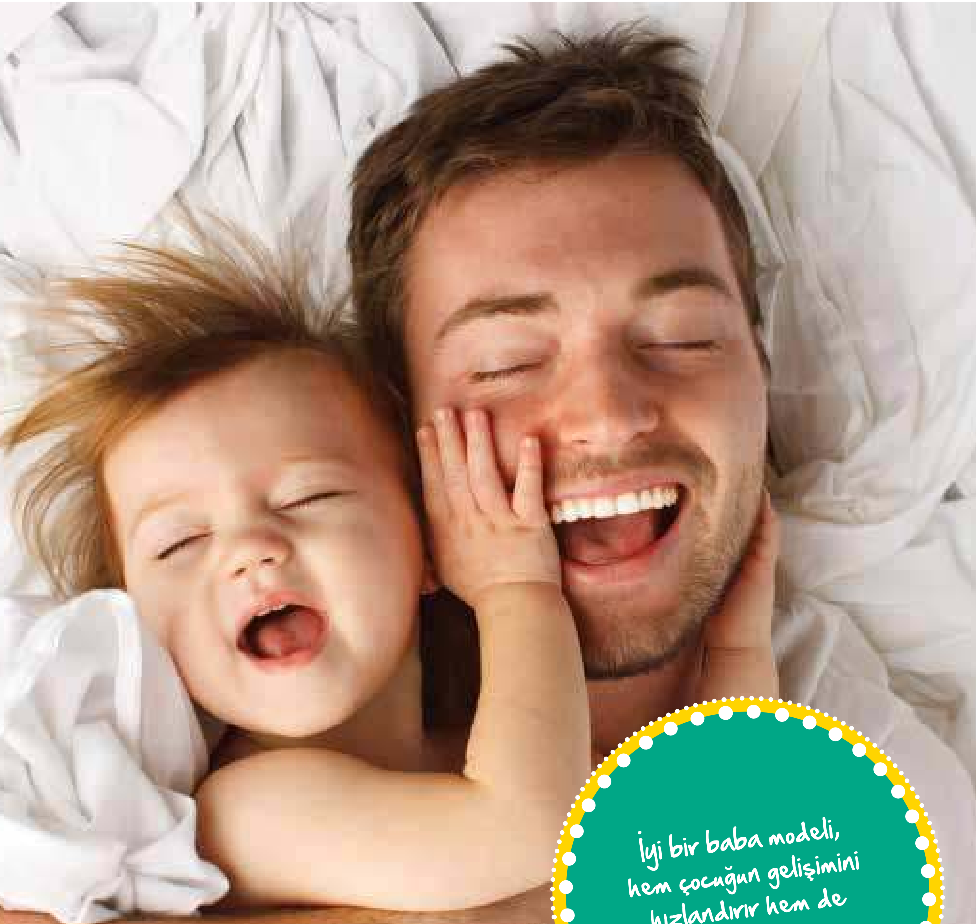
GECE LAMBASI ŞART MI?

Uzmanlar miniğinizin sağlıklı bir uyku uyuması için gece lambasız bir ortamı yani karanlığı öneriyor! Yavaş yavaş ışığı terk etmesini sağlamalısınız. Ama gece lambası olmadan uykuya dalamıyor diyorsanız size 3 önerimiz var!

RENGİNİ GÖR Bebeğinizin uyku hormonu melatonin üretebilmesi için kırmızı veya turuncu ışıltı veren bir gece lambası seçin. Araştırmacılar, kırmızı ışığın melatonin üretimine yardım ettiğini savunuyor.

PARLAKLIĞI İZLEYİN
Bir gece lambası çok hafif aydınlatmalı, uykuya müdahale edecek parlaklıkta olmamalı. Çocuğunuz uyandığında gözüne herhangi bir parlaklık gelmemeli. Aksi halde uykusu açılacaktır.

BASİT VE GÜVENLİ TUTUN Kullandığınız gece lambası dokunduğunuzda serin olmalı. Çocuğunuzun güvenliği için ısınan lambaları tercih etmeyin. Çok göz alıcı, cazip bir tasarımda da olmamalı. Aksi halde uykuya dalması için bıraktığınız miniğinizin dikkatini çekebilir.



İyi bir baba modeli, hem çocuğun gelişimini hızlandırır hem de özgüvenini artırır.

Baba olmak...

Çocuk gelişiminde her ne kadar anne ön planda gibi görünse de, ailede "baba" kavramının önemi tartışılmaz... Ve günümüz babalarının çocukları büyürken daha aktif oldukları gerçeği de... Uzmanların babanın davranışlarının çocuğun geleceğinde önemli rol oynadığını belirtmeleri, daha bilinçli olan günümüz babalarını bu konuda tetiklemiş olabilir. Bir çocuğun yetişkinlik dönemindeki davranışlarını etkileyen baba-çocuk ilişkisinin önemini dikkate alarak, dikkat edilmesi gereken maddeleri bir kez daha hatırlatmak istedik...

Nelere dikkat etmelisiniz?

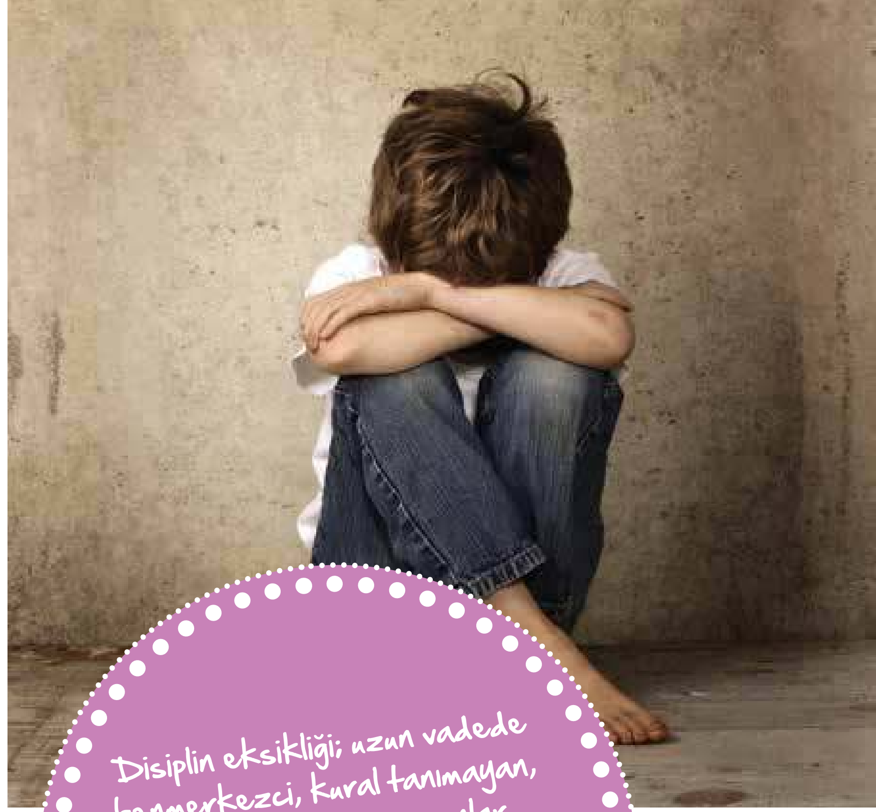
- Çocuğunuza sevgi, ilgi göstermeli ve zaman ayırmalısınız.
- Bebeğinizin sağlığı, beslenmesi, temizliği gibi ihtiyaçlarını karşılamanız önemli. Bu davranışlar, gelecekteki sağlıklı ilişkinin önemli bir parçası.
- Çocuğunuzu olduğu gibi kabul edin, başkalarıyla kıyaslamayın.
- Çocuğunuzun çabasını, olumlu davranışlarını destekleyin, başarısızlıkları karşısında sabırlı, sakin ve yapıcı olun.
- Onun rol modeli olduğunuzu unutmayın. Tüm davranışlarınızla ona iyi bir model olmalısınız.

Disiplin şart mı?

Katı, baskıcı eğitim tarzını disiplinli olmak olarak benimseyen ebeveynler çocuklarına hoşgörüsüz ve yaptırımcı davranır. Bu davranışlarla karşılaşan çocuk doğal olarak stres içinde olacaktır. Peki, disiplin nasıl doğru uygulanır? Öncelikle disiplinin önemli olduğunu bilin ama sertlik içermemesi gerektiğini de. Sert bir tutum yerine kararlı ve tutarlı olmanız yeterli. Disiplin uygularken hoşgörülü olun. Sevgiyle yaklaşarak öğretici olun. Çocuğun yaptığı davranışa ceza vermek, olayı sadece bir süreliğine bastırır. Çocuk aynı hareketi başka bir gün mutlaka yine yapacaktır. Bu yüzden çocuğunuza yaşına göre anlayacağı biçimde ve hoşgörüyle bu davranışının yanlış olduğunu anlatmalısınız. Çocuğunuz 7 yaşından büyükse beklenti ve isteklerinizi açıkça belirtin. Çocuğunuza yardımcı olabilecek bir yol gösterin. Ve davranışlarınızı model alacağı için davranışlarınızla ona örnek olun.

DİSİPLİN EKSİKLİĞİ YETİŞKİNLİĞE YANSIR

Disiplin eksikliği uzun vadede bağımsız karar veremeyen, sorunlarla baş edemeyen, sorumsuz, zamanını yönetemeyen, benmerkezci, kural tanımayan, insan ilişkilerinde sorunlar yaşayan, işbirliği yapamayan, her şeyden şikayet eden, kişilik özellikleri olarak karşımıza çıkar. Sertlik olarak algılanan yanlış disiplin uygulamalarıysa, çocukların yetişkinlik döneminde ahlaki ve vicdani değerleri düşük, hırçın, öfkeli ve şiddet eğilimli kişiler olmasına yol açabilir. Bu nedenle çok dikkatli olun, ona şefkatle, tutarlılıkla ve belirli bir ciddiyetle kurallar koymaya çalışın. Çocuğunuz uyması gereken kurallar olduğunu bilmeli...



Disiplin eksikliği; uzun vadede benmerkezci, kural tanımayan, insan ilişkilerinde sorunlar yaşayan kişilik özellikleri olarak karşımıza çıkar. Çocuğunuz uyması gereken kurallar olduğunu bilmeli...



Empati kurmayı öğrenmeli!

Sosyal zeka gelişiminin temelini oluşturan empati, çocukların evcil hayvan beslemesi ile geliştirilebilen bir beceridir. Hayvanla empati kurma ve onun ihtiyaçlarını anlama becerisi, aynı zamanda insanlarla empati kurma yeteneğini de geliştirir. Unutmayın; ıpad ya da telefonlar değil; evcil hayvanlar miniğinizin en iyi oyun arkadaşıdır!





CHICCO.COM.TR

YOUniverse Fix



GRUP 1
(9-18 KG)



GRUP 2
(15-25 KG)



GRUP 3
(22-36 KG)

BÜYÜMESİNİN HER AŞAMASINDA TEK BİR OTO KOLTUĞU.

Yolculuğa hazır mısınız? YOUniverse Fix bebeğinizin 11 yıllık serüvenine eşlik etmeye hazır.

BEBEĞİNİZLE BÜYÜYEN BİR OTO KOLTUĞU...

YOUNiverse Fix ile uzun bir yolculuğa hazır olun. Grup 1, 2 ve 3 olarak bebeğinizin 12 yaşına kadar (9-36 kg arası kullanıma uygun) olan bu keyifli serüvende YOUniverse Fix vazgeçilmez ve sadık partneriniz olacak.

... KONFORDAN ÖDÜN VERMEZ.

YOUniverse Fix maximum konforu, ilk zamanlarında kullanılabilen yatar sistemi, ilerleyen dönemlerde ise geniş koltuk yapısı ile rahat ve keyifli bir yolculuk sağlar.



ISOFIX SİSTEM

- Isofix bağlantı kolları ve Top Tether sayesinde kurulumu oldukça kolay, hızlı ve güvenlidir.
- Çok yönlü sistemi ve 3 nokta emniyet kemeri yardımıyla da oto koltuğuna bağlanır.



YAN GÜVENLİK SİSTEMİ

- Yeni yan koruma panelleri sayesinde bebeğiniz için maksimum koruma sağlar.

Güvenlik, konfor ve çok yönlü sistemleri ile yolculuğunuzun her anından keyif alın.
Daha fazla bilgi için chicco.com.tr'yi ziyaret edin.

OSSERVATORIO • CHICCO •
BEBEK ARAŞTIRMA MERKEZİ

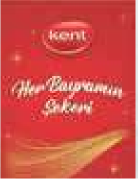
İyi bayramlar...



Nerede o eski bayramlar diyenlerdenseniz, zamanı tersine çevirmenin tam zamanı. Alın bayramlık çikolatalarınızı elinize ve büyüklerinizin elini öpmeye gidin. Unutmayın çocuklarınızın da bu geleneği devam ettirmesi için örnek alacağı tek insan sizsiniz. Hatırlamak ve hatırlanmanın güzelliğine varın ve tatlı ikramlıklarınızı yanınıza almayı unutmayın. İyi bayramlar...



Godiva, Ramazan Bayramı için yeni ikramlık ürünü Masterpieces Collection'ı satışa sundu. Yeni ürün, fındıklı, karamelli, sütlü ve bitter çikolata seçenekleri ve şık kutusu ile bayram ziyaretleri için ideal.



Kent, 'her bayramın şekeri' sloganına yaraşır bir şekilde bu bayramda lezzetli ve renkli çeşitleriyle öne çıkıyor. Yeni Tofy Böğürtlen, lezzetli aromasıyla bu bayramın en favori ürünleri arasında yer almaya aday.



Aşırı koruyucu olmayın!

Uzmanlar sağlam çocuk yetiştirmenin formülünü; 'kesintisiz ilgi ama aşırı olmayan koruma' olarak veriyor... Bu şekilde yetiştirilen çocukların hayata daha sağlam tutunduklarını belirten Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, aşırı korumacı tavrın çocuk gelişimini olumsuz etkilediğinin altını çiziyor...

Aşırı korumacılık çocuğa zarar veriyor Aşırı korumacı tutum çocuğun sorun çözme becerisini geliştirmez, çocuğa mutlaka sorumluluk verilmesi gerekir. Her sorumluluğu anne üzerine alır ve çocuğun yerine yaparsa çocuk sorumluluk almadan büyür. Anne, aşırı korumacıysa çocuğun sorun çözme becerisi gelişmez. Bu sağlıklı olmaz ve bağımlılık olur. Çocuk sağlıklı sınırlarla büyütülmeli aşırılıktan kaçınılmalı. Belki küçük yaşlarda birtakım tehlikelerden koruma olabilir ama ergenlik döneminde önceden kurulan bağ bir miktar zayıflayabilir. Bu normaldir. Çatışmalar başlayabilir çünkü çocuk daha bağımsız olmak ister. Buna hazırlıklı olmak ve izin vermek gerekir ki çatışma olmasın. İnsanın gelişim evrelerini bilip buna göre iletişim kurmalıyız.

Çocuğunuzla ilişkinizin sağlıklı olması için; ilgi ve korumayı sürekli, tutarlı ve dengeli bir şekilde vermelisiniz...

Düşmeyi de kalkmayı da öğrenmeli

Çocuğunuza sorun çözme becerisi kazandırmalısınız. 0-2 yaş arasında sağlıklı bir bağ oluştuysa sonraki süreçler daha kolay geçiliyor. İhtiyaçların karşılandığı, aşırı korunmadığı ortamlarda çocuk güvende ve rahat hissetmeli. Düşmesine izin vermezseniz kalkmayı öğrenemez. Düşmemeyi öğrenmek için de çocuğun düşmesi lazım. Güvenli bir bağ varsa çocuk kopmaz ve sıkıntılarını paylaşır. Eğer bağımsızlığına izin vermezsek çocuk sürekli uzaklaşmak ister. O zaman çatışma olur.

Hamilelikte doğru bilinen 8 yanlış

Dokuz ay bebeğini karnında taşıyan her anne, bu konuda havada uçuşan birçok şehir efsanesiyle karşılaşmıştır. Kulaklarınızı tıkayın ve uzmanların görüşlerini dikkate alın. Anadolu Sağlık Merkezi Perinatoloji, Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı Doç. Dr. Zeki Şahinoğlu, hamilelikte doğru bilinen 8 yanlış bilgiyi bizlerle paylaştı...

Meyve tok tutar, vitamin deposudur Meyve tok tutmaz, acıktırır. Acıktığınızda yumurta, süt gibi besinler sizi daha çok tok tutar ve protein ihtiyacınızı karşılar. Meyveler sağlıklı besinlerdir fakat içerdikleri şeker miktarı nedeniyle özellikle gebelik döneminde abartmadan tüketilmeli.

Hamilelikte saç boyanmaz Hamileliğin ilk 12 haftasından sonra saçınızı boyayabilirsiniz.

Hamilelikte ameliyat olunmaz, ilaç alınmaz Gebelik sırasında alınabilecek pek çok ilaç var. Doktorunuza danışarak ilaç kullanabilirsiniz. Gelişen tıp ve teknoloji sayesinde hamileyken ameliyat bile olmak mümkün.

Hamileyken bol tüketilen ceviz bebeğin zekasını geliştirir Çocuk zeki olsun diye avuç avuç ceviz yemenize gerek yok. Faydalıdır fakat abartmadan, her gün 1-2 ceviz tüketmeniz yeterlidir.

Xray cihazları zararlıdır Havaalanı gibi yerlerde xray cihazlarından geçmek zarar vermez. Bu cihazların yaydığı ışınlar röntgen ışını değildir.

Gebelikte her şey yenebilir Aksine, normalden çok daha dikkatli beslenmek gerekir. Her şey yenmez.

Ultrason öncesinde tatlı yenmelidir Çocuk çok hareket etsin ve her tarafı görünsün diye ultrason öncesinde çikolata gibi tatlı besinlerin yenmesi son derece zararlıdır.

Gebelikte düz ayakkabı giyilmelidir Gebelikte düz ayakkabı giymek, yalın ayak yürümek bütün basıncı bacaklara vermek demektir. Bu yüzden hafif topuklu ayakkabılar ya da spor ayakkabılar kullanılmalıdır.





Yumuşacık sarıp sarmalayın!

Girişimci bir iş kadını olan Ayşe Yeşil'in 2013 yılında ilk bebeğini kucağına almasıyla 'momeasy müslin' markasının hikâyesi başlamış oldu. Annelerin ihtiyaç ve beklentilerini karşılamak için 'Posh Baby by Momeasy' markasını geliştiren Ayşe Yeşil, üretim aşamasında moda ve renkler dünyasının başarılı dizaynırlarından Ran Shabani ile çalışmış. Özel bir dokuma tekniği ile bambunun yumuşaklığının pamuğun emiciliği ile birleştiği 'Posh Baby by Momeasy', puset örtüsü, kundak, çarşaf vb. gibi kullanım alanları için ürünler sunuyor. Posh Baby by Momeasy müslinleri mayıs ayından itibaren bebek mağazaları ve online web sitelerinde satışa sunuldu.

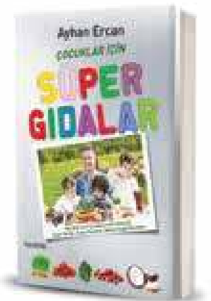
Mışıl mışıl uyu bebeğim!

İlk günler miniğinizi yanınızdan ayırmak istemezsiniz. Sık sık emzirdiğiniz için de zaten aynı odada bulunmanız hem sizin hem de miniğiniz için en ideal olanı. BU konuda son dönemde anne yanı beşikler oldukça popüler. Çilek, anne yanı beşiğiyle bebeklerin huzurla uykuya dalacağı, her yere rahatlıkla taşınabilen beşiği ile güzel bir seçenek...Beşik, bebeklerin ilk 0-6 ay yaş döneminde kullanılmak üzere tasarlanmış.



Süper tarişer, Doğal mamalar, Bitkisel doğal reçeteler...

Bebeklerimiz çocuklarımız her bakımdan hassas, narin, korunmasız ve bize muhtaç. Ebeveynler olarak biz onlardan daha şanslıydık çünkü çocukluğunuz çok daha az kimyasalla iç içe geçti. Oysa onlar tam bir kimyasal bombardımanı altında yaşıyorlar. Geleceklerini tümüyle belirleyecek olansa, şu anda onlara verdikleriniz. İşte bu kitapta, emzirmeden pişik kremine, pek çok bebeklik ve çocukluk dönemi hastalıkları ve sorunlarında kullanacağınız destek reçetelerine, onlar için doğal süper gıdalarla hazırlanmış süper tariflere, hatta kendi kendinize hazırlayabileceğiniz hijyenik ıslak mendile, antialerjik sabuna kadar onlarca tarifi, reçeteyi buluyorsunuz. Kitabın yazarı; bitkiler ve etkileri üzerine önemli araştırmaları bulunan, Tüm Aktar Baharatçı Tıbbi ve Aromatik Bitki Yetiştiricileri Derneği Başkanı Ayhan Ercan...



Yakala yakalayabilirsen!

Yerinde duramayan bebekleri olan ebeveynlere öneriler

Bebeğinizin zihinsel ve fiziksel gelişimine yardımcı olmanın ipuçları...



Bebeğinizin her gün keşfettiği yeni şeyler gelişiminde önemli bir role sahiptir.

Çünkü bebekler yeni nesneleri tanıdıkça, renkleri öğrendikçe, sayıları ve kuralları anladıkça bilişsel becerilerini geliştirir. Tüm bu süreçlerde bebekler özsaygı, özgüven, bağımsızlık gibi özellikleri de kazanır.

Bebekler emekleme döneminde, ortalama bir günde yaklaşık 29 futbol sahası kadar bir mesafe kat etme gücüne sahiptir. Bu süreçte yerinde duramayan bebekler, bezleri değiştirilirken hareketsiz kalmaktan da hiç hoşlanmaz.

Prima, bez değiştirme anlarında ebeveynleri ve bebeklerinin yaşadıklarını daha iyi anlayabilmek için Türkiye'nin bir ucundan diğerine anne ve babalarla bir araştırma gerçekleştirdi.

Araştırma sonuçları yandan bantlı bez kullanan ebeveynlerin bez değişim sürecini bir stres unsuru olarak tanımladığını ortaya koydu. Çünkü bebeklerin %77'si bez değiştirme anında mutsuz ve öfkeli davranışlar sergiliyor %54'ü ise ağlıyordu. Aynı ebeveynlerin yüzde 87'si Prima Külot Bez'e geçtikten sonra bebeklerinin bez değiştirme anında mutlu ve neşeli olduğunu belirtti. Ebeveynlerin yüzde 86'sı artık bebeğinin bu süreçte ağlamadığını söyledi.

Araştırma sonuçlarına göre bez değiştirme anında

Yandan bantlı bez kullananların



%77'si bebeklerinin **mutsuz** olduğunu,

Prima külot bez kullananların



%87'si bebeklerinin **mutlu ve neşeli** olduğunu söylüyor.

Yandan bantlı bezden Prima Külot Bez'e geçen ebeveynlerin,



%92'si Prima Külot Bez'i tavsiye ediyor.

Prima Külot Bez ile bez değiştirme sürecini keyifli bir ana dönüştürebilirsiniz. Ayrıca bebeğinizle birlikte öğrenip büyümek için yararlanabileceğiniz bazı ek öneriler de aşağıda.

Bu ipuçlarıyla öğrenmek bebek oyuncağı





Emekle ve yakala! Emekleyerek onu yakalamaya çalışın, ardından onu sizi yakalaması için teşvik edin. Bu oyunla bebeğinizin dengesini, el-göz koordinasyonunu, derinlik algısını geliştirmesine yardımcı olursunuz.

Aşağı, yukarı. Sırtüstü yatarken bebeğinizi üstünüzde tutun. Onu yukarı kaldırırken yüksek bir tonda "Yukarı, yukarı" indirirken ise daha sakin bir tonda "Aşağı, aşağı" deyin. Bu sayede hem bebeğinizin birçok duyusunun birlikte çalışmasına hem de yukarı ve aşağı kavramlarını anlamasına yardımcı olursunuz.

Pervane. Bebeğinize kollarını pervane gibi çevirmeyi gösterin. Kollarını ileri ve geri çevirmeyi, durup tekrar başlamayı öğretin. Bu hareketler sayesinde bebeğin denge ve koordinasyonunun yanı sıra yön duygusu ve mekansal farkındalık algısı da gelişir.

Solucan dansı. Bebeğinize, vücudunu solucan gibi hareket ettirmesini öğretin. Ona başını, dilini, burnunu, kollarını, parmaklarını ve bacaklarını solucan gibi kımıldatmayı ve sonrasında da beklemesini öğretin. Bu oyun bebeğinize odaklanmayı, dinlemeyi, tepki vermeyi ve ardından da hareketsiz kalmayı öğrettiği için bebeğinizin kendisini kontrol etme yetisini geliştirir.

Uzman Görüşü

Bez değiştirme süreci hareket halindeki bebekler ve ebeveynleri arasında zaman zaman gerginliğe ve mücadeleye dönüşebiliyor. Çocuk Gelişimi Uzmanı Yeşim Çaylaklı, bu durumun emekleme dönemindeki bebeklerin hareket ihtiyacının fazlasıyla artmasından kaynaklandığını söylüyor. Bu nedenle bez değiştirme esnasında bazı bebekler, vücudunu hareket ettirip uzaklaşarak bez değiştirmeyi istemediklerini gösterebiliyor.



"Böyle anlarda ebeveynler, bebeklerini tutarak durdurduklarını ve bunun sonucunda bez değiştirme zamanlarının gerginliğe neden olduğunu ifade etmektedir. Bez değişimi için oyunu veya hareketi durdurulan ve zorlanan bir bebek, tepkisini ağlayarak veya huzursuzlanarak gösterecektir. Zorlanma, bebeklerin ihtiyaçlarının en güvendiği kişiler tarafından anlaşılmadığını düşünmesine, aralarındaki duygusal ilişkinin yıpranmasına yol açabilir. Bu nedenle, bebeklerin değişen fiziksel ve duygusal ihtiyaçları dikkate alınarak, külot bez gibi alternatiflerinden yararlanılabilir.



Yeşim Çaylaklı
Çocuk Gelişimi Uzmanı

Daha fazlasını keşfetmek için:
#külotbezideniyoruz

Dokunmaya kıyamam

Her yıl dünyada 15 milyon, Türkiye'de ise yaklaşık 150 bin bebek hayata gözlerini erken açıyor. Türkiye'de her 10 bebekten biri erken doğuyor. Prematüre doğan bebeklerin doğum anından itibaren bütün gelişim süreçleri boyunca onların ve ailelerinin sesi olabilmek için çalışmalar yapan El Bebek Gül Bebek Derneği Başkanı İlknur Okay'dan konuya dair önemli başlıklar...

◗ 37'nci gebelik haftasını tamamlamadan doğan prematüre bebeklerin, dünyaya geldikleri ilk andan itibaren özenli bir bakıma alınması şart. Prematüre doğum ve düşük doğum ağırlığı, bebek ölümlerinin başlıca sebepleri arasında. Dünyadaki bebek ölüm vakalarının yüzde 80'inden fazlası, doğumdan sonraki ilk ayda gerçekleşirken; nedenlerin başında erken doğumun ardından muayene eksikliği, doğumda yaşanan sorunlar, akciğer iltihaplanması ve kan zehirlenmesi gibi sebepler geliyor.

◗ Erken doğan bebeklerin az gelişmiş akciğerlerinin fonksiyonları sınırlı ve bağışıklık sistemleri az gelişmiş olduğu için, solunum yolu enfeksiyonlarına yol açabilen influenza, respiratuar sinsitiyal virüs (RSV) gibi virüsleri yenmekte daha güçsüz durumdalar ve bu virüslere yakalanma riskini artırabilir.

◗ Prematüre doğan bebekler, hayata adapte olmakta biraz zorluk çekebilir ve bu nedenle özel bakıma ihtiyaç duyarlar. Bebek solunum cihazına bağlı bile olsa, annesiyle buluştuğunda solunumunun daha düzenli hale geldiğini gösteren çalışmalar var. Annelerin bebeklerine iyi geldiğini görüyoruz. Doktorun uygun görmesi durumunda anneyle bebeği buluşturmak, bu süreçte olumlu etki sağlıyor. "Anne iyi olursa bebek de iyi olur" sloganıyla başlattığımız yeni doğan yoğun bakım ziyaretleri projelerimizde, annelere psikolojik destek de sağlamaya çalışıyoruz.





Süper Babalara...

Özgüvenli bir duruş ile rahatlığı bir arada sunan Dockers koleksiyonunda babalara göre pek çok parça var. Süper Babalar için süper rahatlık ve şıklık sağlayan polo tişörtler, her tarza uygun gömlekler ve onları tamamlayacak hafif pantolonlar bunlardan sadece bazıları!

Rahat ve şık

Dünyaca ünlü moda tasarımcısı ve model Chiara Ferragni Milano'da, Fendi Kids koleksiyonunda yer alan ve sipariş üzerine özel üretilen Fendi FF logolu bebek arabası ile görüntülendi. Rahat puset aynı zamanda çok şık değil mi?



Rengarenk yaz koleksiyonu



Koton Kids, İlkbahar-Yaz sezonunda rahatlığı, mutluluğu ve enerjiyi yansıtan tasarımlarıyla stil sahibi çocuklara hitap ediyor. Farklı çiçek desenlerinin düz çizgiler ve ekoseyle harmanlandığı koleksiyon, renklerin yanı sıra dondurma ve şekerden esinlenen parçalar çocuklarda yaz aylarının coşkusunu yaşatacak!

EĞLENEREK ÖĞRENIYOR!

Yeni Lego Duplo Çiftlik setleri, çocukların oyun oynarken yaratıcılıklarını geliştirmesi için birçok olasılık içeriyor. 1.5-5 yaş arası çocuklar, çiftlik setlerinin yapım parçaları ve hayvan figürleriyle hayal güçlerini kullanırken, macera dolu bir eğlence yaşayabiliyor... Setler, çocukların yaratıcılık, ince motor hareketleri ve el göz koordinasyonlarını geliştirmelerine yardımcı oluyor.



Bebek cildi özen ister

Prima Uzman Kurulu Üyesi Prof. Dr. Ertuğrul Aydemir, hassas bir cilde sahip yeni doğan bebeklerin cilt bakımına daha fazla özen gösterilmesi gerektiğini söylüyor. Aydemir, yeni doğanlarda sıkça karşılaşılan konak, isilik, pişik gibi cilt sorunlarını önlemek için önemli tüyolar veriyor...

Banyo sonrası nemlendirici kullanın Doğumdan sonraki ilk dört hafta bebeklerin cildinde bebeği kuruluktan, su ve ısı kaybından koruyan ayrıca mikroplara karşı da bariyer oluşturan, örtü şeklinde bir yağ tabakası bulunur. Kendiliğinden bir hafta içinde kaybolacak olan bu tabakayı tamamen temizlemeye çalışmamalı ve nazikçe silmelisiniz. Yeni doğan bebekler ılık su ile her gün yıkanabilir, özellikle akşama doğru bir banyo onu rahatlatır. Banyo sonrası yumuşak bir havluyla nazikçe kurulayıp bebek nemlendiricisi sürebilirsiniz.

Göbek bölgesinin temizliğine özen gösterin Yeni doğan bebeğin göbek bağı yaklaşık 7-10 gün içinde kurur ve kendiliğinden düşer. Bu dönemde göbek bağı bölgesinden mikroplar girebileceği için temizlik önemli. Bebek bezi bağlanırken göbek bölgesi mutlaka dışarıda bırakılmalı. Göbek iltihapları tehlikeli olabileceği için kızarıklık, şişlik, kanama veya akıntı olursa hemen doktora gösterin. Yeni doğan bebeklerde saç diplerinde “konak” denilen sarı, yağlı, yapışık kepekler olabilir. Bu kepekleri tedavi etmek için birkaç gün konak olan bölgeye az miktarda ay çiçek yağı sürüp 2-3 saat sonra ılık suyla ve bebek şampuanıyla yıkamanız yeterlidir.

Emiciliği yüksek bezleri kullanın Bebeklerin üçte birine yakınında ve genellikle de 6-12. aylarda daha sık görülen bebek bezi dermatitleri, kızarıklık ve tahrişle kendini gösterir. Nem ve cildin idrar ya da dışkıyla teması tahrişi artıracağı için yeni geliştirilen, emici kanal teknolojisine sahip, nefes alabilen bebek bezlerini kullanmalısınız. Tahrişi önlemek için bez bölgesinin kuru tutulması, bezin yeni doğan döneminde saatte bir, sonra iki saatte bir değiştirilmesi şart.



Renklerle hayal dünyaları gelişiyor...

Boyamayı keyfe dönüştüren edding kalemleri, çocukların hayal gücünü beslerken onlara kendi tasarımlarını yapma ilhamı veriyor. Bırakın çocuğunuz rengarenk kalemlerle yaz tatilinde kendi dünyalarını kağıda döksünler!



MİNİK SPORCULAR



Migros ve P&G Türkiye’nin desteğiyle Özel Olimpiyatlar Türkiye tarafından yürütülen ‘Minik Sporcular’ projesi, özel eğitim gereksinimi olan çocukları sporla hayata dahil etmeyi sürdürüyor. 14 yıldır süregelen işbirliği, 2016 yılından bu yana “Minik Sporcular Projesi” ile devam ediyor. Geçtiğimiz yıl 13 farklı şehirde 2-7 yaş aralığındaki özel sporcuların zihinsel, bedensel ve sosyal gelişimlerini özel eğitim programıyla destekleyen Minik Sporcular projesi, 220 özel ve partner sporcunun yaşamına dokunarak toplumda bir arada yer alabilme becerilerinin de geliştirilmesini hedefliyor. Bu yıl projeyi destekleyen ünlüler arasında Ebru Akel, Özgün ve Işın Karaca’da yer aldı...

Rengarenk birliktelik

Hindistan, İngiltere ve Amerika gibi birçok ülkede cinsiyet eşitliği ve kadınların güçlendirilmesi amacıyla projeler tasarlayan United Colors of Benetton, Ayşe Arman’dan Sakajawa İyilik Kolyeleri’ni satın alarak Anneler Günü kapsamında UNICEF’e bağışta bulundu. Benetton’un UNICEF Türkiye Milli Komitesine yaptığı bağış, UNICEF’in kız çocukların eğitime ulaşması için yürüttüğü çalışmalarda kullanılacak.



STÉRIMAR™

Minicik Burunlara Kocaman Rahatlama



Eren Bebeğin burnu hep sağlıklı.
Rahat nefes alıyor, kolay besleniyor ve mışıl mışıl uyuyor.

Baby Burun Spreyi

50ml - 100ml
0-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar





İrem Bebeğin burnu hiç tıkalı kalmıyor.
Stérimar Baby Tıkalı Burun Spreyi hem burnunu açıyor hem de bakterilerle savaşıyor.

Baby Tıkalı Burun Spreyi

50ml - 100ml
3 Ay-3 Yaş Arası Bebekler-Çocuklar

STE_2017_08_11

%100 Doğal Deniz Suyu

BIOCODEX

www.sterimar.com.tr facebook.com/sterimardenizsuyu instagram.com/sterimartr

Sadece ECZANELERDE

Muzipo Kids
34 merkez ile 12 farklı şehirde...



Türkiye'nin ilk eğlenceli çocuk hareket üssü olan Muzipo Kids 12 farklı şehirdeki 34 merkeziyle harekete devam ediyor. 200 şubesi olan b-fit merkezinin kurucusu Bedriye Hülya'nın 2011 yılında Aslı Olgun ile birlikte kurmuş olduğu Muzipo Kids "Çocukların hareket üssü" olarak hizmet veriyor.
Muzipo Kids, çocukların, fiziksel gelişimine hareket eğitimi ile katkıda bulunmakla beraber, yaratıcılığını arttırıcı oyun ve atölye çalışmalarıyla hem eğlendiriyor hem de bilişsel gelişimlerini destekliyor. 18 ay - 12 yaş aralığındaki çocukların popüler mekânı haline gelen Muzipo Kids, toplumda erken yaşta egzersizin önemiyle ilgili farkındalık yaratmayı amaçlıyor. Ayrıca Muzipo Kids merkezlerinde birbirinden farklı seçeneklerle hazırlanmış doğum günü partileri ve grup aktiviteleri de yapılıyor.

Mutluluk Mutlu Villa'dan yayılıyor!



Çocuklu aileler için parti ve etkinlik mekanları vazgeçilmezdir. 'Mutlu Villa'da bu merkezler içinde öne çıkan isimlerden. Anadolu Yakası'nda Küçükyalı sahilde bulunan Mutlu Villa Parti ve Etkinlik Merkezi, kuş sesleri ve ağaçlarla dolu bir orman atmosferi yaşatan 500 metrekarelik iç ve dış kullanım alanı ile yetişkin ve çocuk misafirler için ideal. Doğum Günü, Baby Shower Partileri ve Kurumsal Davetler ile en özel anlarınıza ev sahipliği yapabilecek mekanı ajandanıza not alın!



BEBEKLERE HASSAS KORUMA

Sebamed'in güneş serisi, çocuklar ve bebekler için güvenilir güneş korumasında en büyük yardımcınız. Sebamed'in bütün güneş ürünleri SPF, UVA ve UVB filtreleri içeriyor ve cildin doğal koruyucu tabakasının pH dengesini bozmayan pH 5.5 değeri ile cilt dostu. Bebek Güneş Serisi, mikro pigment ve birleşik filtre sistemi ile güvenilir ve yüksek derecede UVA ve UVB koruması sağlıyor.

Dikkat! Bebeğiniz için bu sıcaklarda ihmal etmemeniz gereken rutininiz susuz kalmasını önlemek. Ona bol bol su içirin!

Anne adayları ve yeni anneler için



ZadeVital, annelerin ve anne adaylarının zorlu süreçlerinde hayatlarına rahatlık sağlayacak doğal ürünlerle öne çıkıyor. Anne adayları ve emzirme döneminde annelerin yaşadığı problemlerin başında özellikle hamilelik süresince veya kilo alım verimine bağlı oluşan cilt çatlakları ve emzirme döneminde oluşan meme ucu çatlakları geliyor. Zade Vital, %100 doğal ve %100 hipoalerjenik olarak geliştirdiği iki yeni ürünü Cocoline Karın Çatlağı Bariyer Kremi ve Cocoline Göğüs Ucu Bariyer Kremi ile anne adayları ve annelere destek olmayı amaçlıyor.

Kitaplar iyi ki varlar

Okuduğunuz her satır çocuğunuzun gelişimini yönlendiriyor. Onun bu gelişimine katkıda bulunacak kitapları derledik…

HAZIRLAYAN: DEMET EKMEKÇİOĞLU / demetekmekcioglu@gmail.com





Benim Müzem

Emma Lewis
Redhouse Kidz

Bu kitapta müzelerin nasıl yerler olduğunu keşfediyoruz. Müzelerde sadece eski koleksiyonlar mı olur, yoksa yeni nesneler de sergilenir mi? Tarihi Eserler Müzesi, Doğa tarihi Müzesi, Sanat Müzesi ya da Uzay Müzesi'nde neler sergilenir? İşte bunların hepsini küçük bir kızın şehir gezisinden öğreniyoruz.
Çocuklara müze bilinci sağlayacak ödüllü bir kitap Benim Müzem. Son bölümde yer alan eğlenceli etkinlikler ise çok ilham verici.

5 yaş ve üstü okurlarımız için.

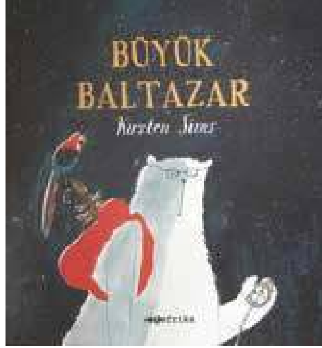
Süt Kutusundaki İnek

Sophie Adriansen
Uçanbalık

Çocuklar her şeyi düz, olduğu gibi düşünürler. Bu durumda, süt kutusunda inek resmi olduğuna göre içinde de bir inek var demektir. Peki, bütün gün ne yapar bu inek? Kahramanımız kitap boyu bunun peşindedir. Bilinmeyene hayal yolculuğu bu olsa gerek. Dikkat bu kitap sınırsız hayal gücü ve merak içerir.

4 yaş ve üstü okurlarımız için.





Büyük Baltazar

Kirsten Sims
Tefrika

Büyük Baltazar dünyanın keman çalan en büyük kutup ayısıdır. Sirkte alkışlar içinde yaşar ama yine de bir şey eksiktir. Bir gün serbest kalınca dostlarına hoşça kal der ve nereye gittiğini bilmeden yollara düşer. Sonunda gerçek mutluluğu bulur. Macera dolu bir yolculuk ve aileye kavuşmanın sıcacık hikâyesi.

4 yaş ve üstü okurlarımız için.



Dinozorun Abecesi

Sima Özkan
ABM Yayınları

Çok uzak geçmişte yaşamış gizemini hâlâ koruyan hayvanlardır Dinozorlar. Nesli tükenmiş, kara üzerinde yaşayan en büyük hayvan olduğunu biliyoruz ama hakkında öğrenecek daha çok şey var. Bu kitapta hepsini keşfedebilirsin.

4 yaş ve üstü okurlarımız için.



Künüf'ü Kim Teselli Edecek?

Tove Jansson
Dinozor Çocuk

Künüf yalnız ve çok çekingen bir çocuktur. Mumi Vadisi'nin eğlenceli insanlarından sürekli kaçar, herkesten saklanır. Bir gün sahile iner, her şey güzelken bile kederlidir Künüf. Kederini dağıtacak şey denizden gelen bir şişenin içinde saklı mektuptur. Mektup sayesinde kabuğundan sıyrılır. Kabuğundan çıkmasını sağlayan ise yardıma ihtiyaç duyan başka bir çocuktur. Şiirsel anlatımı ve farklı çizimleriyle Künüf belki sizi de teselli edecek." Bak arkadaşım ne önemi var güzelliğini başkalarıyla paylaşmadığın taşın?"

5 yaş ve üstü okurlarımız için.



Minik Burnu Tıkanmasın



Bebeklerin burnu kolaylıkla kuruyup tıkanabilir. Yetişkinler gibi sümkürme yeteneğine sahip olmadıkları için de burun açıklığını kolaylıkla sağlayamaz ve ağlayabilirler. Miniğinizi burun tıkanıklığından koruyacak öneriler uzmanımızın hazırladığı yazımızda…

Burun tıkanıklığı çocuğun günlük yaşamını hayli olumsuz etkileyecek bir aşamaya geldiyse ve en önemlisi orta kulak iltihabı, uyku bozukluğu ve gelişimde sıkıntılara neden olmaya başladıysa tedavisi en kısa sürede sağlanmasını gerektiğini söyleyen Memorial Şişli Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Bölümü Uzm. Dr. Dicle Çelik bebekler için burun sağlığının önemini anlatıyor.

DOĞRU VE DOĞAL NEFES BEBEKLERE AİT

Sağlıklı bir bebek nefes alıp verirken her zaman burnunu kullanır. Burnu tıkandığı zamanlarda ise ağlayarak ailesine sıkıntısını bildirir. Burunla ilgili şikayetleri giderildiğinde bebeğin yeniden burundan nefes alıp verdiği gözlenir. Ayrıca bebeklerin solunum esnasında karın bölgesi her soluk alışta dışarıya doğru bombeleşir. Bu solunum şekli içgüdüseldir, öğrenilmemiştir ve tamamen doğaldır. Burundan solunumun gerçekleştirilmesi bebeklerin ve çocukların derin soluklar alıp vermesine de yardımcı olur.

TEDAVİ EDİLMEZSE ORTA KULAK İLTİHABINA NEDEN OLUYOR

Burnu tıkalı olan bir yenidoğan özellikle emerken huzursuzlanır ve rahat nefes alamadığı için uykusu sık sık bölünür. Yenidoğanın uyku düzeninin bozulması büyüme-gelişmeyi de olumsuz yönde etkileyecektir. Özellikle beslenme sırasında yani bebek anneyi emerken burun tıkanıklığı nedeniyle fazla miktarda hava yutabilir. Bu durum bebeğin gaz sancısı yaşamasına daha da önemlisi eğer burun tıkanıklığı sorunu kısa sürede giderilmezse ortak kulak iltihabı gibi ciddi sağlık problemlerine neden olabilir.

NEFES ALIP VERİRKEN BURNUNDAN SES GELDİĞİNİ DUYARSANIZ…

Bebekler dünyaya gözlerini açtıkları andan itibaren burundan nefes alıp verirler. Burunda meydana gelebilecek en ufak bir tıkanıklık bebeklerde ciddi problemlere neden olabilir. Burundan nefes alınabiliyorsa bu sayede vücuda giren hava nemlendirilir, ısıtılması gerçekleşir ve orta kulak havalandırılır. Bebeklerin burunları tıkalı olduğu zaman burunlarından bazı sesler gelir. Böyle zamanlarda bebeğin nefes alış verişi çok iyi bir şekilde dinlenmeli ve eğer ses geliyorsa burun tıkanıklığı giderilerek bebeğin sağlıklı nefes alıp vermesine yardımcı olunmalıdır.

EVİ HAVALANDIRIN VE AŞIRI SICAKTAN KAÇININ

Burun tıkanıklığı problemi sadece bebeğin değil, tüm ailenin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyecektir. Bu nedenle bebeklerin solunum yolları daima açık olmalı ve burun temizliği de belli periyotlarda yapılmalıdır. Yenidoğan döneminde bir bebek sık sık hapşırabilir. Bu durum solunum yollarının temizlenmesinde oldukça önemlidir. Bunun için çevresel koşulların gözden geçirilmesinde fayda var. Evin belli aralıklarla havalandırılması ve ortam sıcaklığının çok fazla olmamasına dikkat edilmelidir.

EVİN ISI VE NEM DENGESİ SAĞLANMALI

Bebeklerde burun tıkanıklığının önlenmesinde önemli çevresel etmenlerden biri de odadaki nem dengesidir. Bebeklerin bulunduğu oda başta olmak üzere evin ısısı 21-22 derece, nem oranı ise yüzde 45-55 arasında olmalıdır. Bunun için soğuk buhar makinelerinden yardım alınabilir ancak bu cihazların kullanımında da bazı noktalara dikkat edilmelidir. Bunlar şu şekilde sıralanabilir:

• İçinde su bırakılmamalı,
• İçme suyu kullanılmalı,
• Su her gün değiştirilmeli,
• Haftada bir gün limonlu ya da sirkeli su ile temizlenmeli,
• Buhar makinesinin bulunduğu odanın kapısı açık bırakılmalı.

Burun temizliğinde hassas davranılmalı

Bebeklerin burun içi mukozaları çok hassas olduğu için temizlik işlemi yapılırken hayli dikkatli olunmalı ve hassas davranılmalıdır: Temizlerken farkına varmadan zorlamak ufak kanamalara sebebiyet verebilir. Burun mukozası ortamın sıcaklığına bağlı olarak kuruyan bebeklerde yine tıkanıklık problemi yaşanabilir. Bu durumda çocuk doktorunun önereceği burun spreyleri kullanılabilir.



Yetenekleri mesleğini belirliyor

Çocuklar küçük yaştan itibaren merak eder, sorgular, araştırır, keşfeder. Çocuğunu iyi gözlemleyen, onun davranışlarını, isteklerini, ihtiyaçlarını okuyabilen ve yeteneklerini fark edebilen ebeveynler gelişiminde ona önemli katkılar sağlar.

Psikolojide tüm yaşlar, gelişim ve değişim için önemli olmakla birlikte, özellikle ilk yıllara ilgi daha yoğundur. Gelişimin çok hızlı gerçekleştiği okul öncesi dönemde aileler çocukların fiziksel bakımının yanı sıra bilişsel ve duygusal gelişimiyle de yakından ilgilenmelidir. Küçük yaşlarda çocuklar yeteneklerini daha çok sürekli olan ilgileri ve sordukları sorularla açığa vururlar. Ancak bu yaşlarda bilgi ve farkındalık basit düzeyde olduğu için seçenekler kısıtlıdır, yine de ilgi ve yetenek alanına dair genel bir kanaat oluşturmamıza yardımcı olur. Davranış Bilimleri Enstitüsü'nden Uzman Doktor Ayşen Kayahan, bu konu hakkında ebeveynleri yapması gerekenleri bizlere anlatıyor.

En önemli nokta çocuğa ebeveynleri tarafından yeterli ilgi, sevgi, bakımın yani değerin verilmesidir ve böylece "değerli çocuk" güvenli ortamda öğrenmeyi gerçekleştirir. Çocuğun ilgileri, yetenekleri ortaya çıkar. Bu yeteneklerin keşfedilmesi, geliştirilmesi ve doğru yönlendirilmesi, onun gelecekteki hayatını, meslek seçimini olumlu yönde etkileyecektir.

YAŞASIN! ÇOCUĞUM SORU SORUYOR…

Sürekli soru soran, merak eden çocuklar, bazen yetişkinleri zorlasalar da sorularına cevap ararlar. Çocuğun meraklı tutumu karşısında verilen olumlu tepkiler, gördüğü kabul çocukta öğrenme isteğini ve düzeyini artırır, yaratıcılığını geliştirir. Çocukların dikkatini sürekli çeken, yeni fikirler üretip değişik çözüm yolları geliştirdikleri ve çok fazla soru sordukları konular ilgi ve yetenekleri hakkında oldukça bilgi vericidir. Merak, yaratıcılık, yetenek gibi konularda ebeveynlerin bilgi sahibi olması, yeteneklerin erken keşfedilmesine ve doğru yönlendirilmesine imkan sağlar.

Özellikle okul öncesi dönemde çocukların dünyayı araştırma, keşfetme, dokunma istekleri oldukça yüksektir. Ailelerin destekleyici tutumu bu merakı giderme ve geliştirmede ilk adım olur. Anne babalar çocukların sorularını geçiştirmeden, önemseyerek ve doğru biçimde cevaplamalıdır ki çocuğun merak duygusu körelmesin. Çocuğun kariyer gelişimi ve planlaması için öğrenmeyi teşvik eden merak duygusunun uyarılması, ilgi ve beceri alanlarının doğru yöntemlerle tanımlanması gerekir.

ÇOCUĞUNUZU 'DEĞERLİ' HİSSETTİRİN VE 'GÜVEN' VERİN

Çocuğun yeteneklerinin ve mesleki yöneliminin tanınması uzun soluklu bir süreçtir. Bu süreç çok erken dönemden başlayarak devam eder. Anne babalar ilgi ve becerilerini sergiledikleri her alanı gözlemlemelidir, oyunlarda ne yaptığını, nasıl oyunlar oynadığını, aldığı roller önemli ipuçlarıdır ve sordukları sorular.

Aileler çocuklarının potansiyelini en üst noktaya taşımak isterler. Böylece anne baba çocuğun becerilerini, özel yeteneklerini geliştirmeye yardımcı olur. Çocuğun ilgi ve yetenek alanlarını fark eder, cesaretlendirir ve yönlendirir. Bu dönemde merak, keşif ve deneyim kazanmak çok önemlidir. Erken yaşlardan itibaren çocukların yetenekleri, ilgileri, merak duyguları, mesleklere ilişkin farkındalıkları gelecekte yapacakları meslek seçimleri üzerinde etkilidir. Çocuklar meslekler hakkında bir takım fikirlere sahip olmalıdırlar. Böylece ilgi, merak, istek ve yeteneklerine uygun bir alana yönelebilirler. Bu dönemde anne babalar iyi birer gözlemci olurken, sabırla soruları cevaplarken aynı zamanda çocuklara meslekler hakkında farkındalık ve bilgi kazanabilecekleri olanaklar da sunmalıdır. Çocuklar için zengin uyaran içeren ortam (sosyal, eğitimsel) önemlidir ve ebeveynler bunu sağlamalıdır. İlkokul dönemine doğru yetenek ve ilgi alanları, özel yetenekleri daha da belirginleşir ve geliştirilmek üzere destek gerekir.

Bebek ve Uyku
SİNEM GERGER AKINAL
www.bebekveuyku.com



Rahat Yatak Rahat Uyku...

Miniğinizin gelişimi için beslenme dinamikleri ne kadar önemliyse uyku düzeni de bir o kadar önemli. Onun gece uykusunu huzurla tamamlaması hem bebeğinizin hem de sizin günü zinde karşılamanızı sağlar. Peki, huzurlu bir uyku için miniğiniz nasıl bir yatakta uyumalı?

Öncelikle insan hayatının 1/3 uykuda geçer. Bu şu demek; altmış yaşında bir insanın nerdeyse yirmi yılı aslında uykuda geçer. Uyku tüm insan hayatı için önem arz etmektedir. Eğer yeteri kadar uyuyamazsak; halsizlik, isteksizlik, depresyon hali, mutsuzluk, yorgunluk, hafıza kaybı, hatta yüksek ve uzun uykusuzluklarda maalesef konuşma kaybı yaşanabilir. Bazı yetişkinler daha az uyumayı tercih ederken bazıları daha uzun uykuya ihtiyaç duyabilirler. Ama unutulmamalıdır ki tüm insanların uykuya ihtiyaçları vardır. Uyku bizim dinlenme biçimimizdir. Sadece bedenimizi dinlendirmiyoruz aynı zamanda yeni bilgiler için beynimizi de hazırlıyoruz.

Çocuk gelişiminde uykunun büyük yeri vardır. "Uyusun da büyüsün" sanırım Türk topraklarında yetişmiş herkesin duyduğu bir sözdür. Bebekler tam da bahsedildiği gibi uyuyarak büyürler. Birçok bilimsel araştırma çocukların ilk iki yıllarında yeteri kadar uyur ve beslenirlerse yaşıtlarına göre çok daha iyi gelişim gösterdiklerini söyler.

Bebeklerimizin gelişiminin, yaşamının ve gün içerisindeki hareketliliğinin sağlıklı olması için uyku düzeni, yattığı yatak ve bulunduğu ortam çok önemlidir! Bebeklerin huzurlu bir gece uykusu alması hem onun hem de sizin güne zinde başlamanızı sağlayacaktır. Özellikle bebeğin kendi yatağında uyuması sağlıklı gelişimine olumlu yönde katkısı olacaktır. Öncelikle havalandırılmış ve hijyeni sağlanmış bir odaya ihtiyacınız var. Ferah çok sıcak olmayan uygun bir oda sonrasında en önemli şey işe yatak. Bebeklerin yatış şekli ve yattığı zemin gelişimleri açısından çok önemlidir. Bu yüzden de onlar için en uygun olanı aynı zamanda en doğal olanıdır.

Bebeklerinizi üç yaşına gelene kadar tamamen doğal pamuk yataklarda yatırabileceğimiz gibi organik malzemelerin bir arada kullanıldığı özel bebek yataklarını da tercih edebilirsiniz. Bir bebek için en uygun yatma zeminini oluşturmak önemlidir. Esnek, ne sert ne de çok yumuşak olmayan özel dokusuyla bebeklerimizin vücut gelişimini desteklerken, terletmez özel nefes alan antibakteriyel yapısı ile onun huzurlu ve sağlıklı uyumasını sağlar. Yatağın kalitesi bebeğin uykularını olumlu yönde etkiler. Aynı zamanda yatak kadar yatağın içindekilerde önemlidir. Bebeğinizin yatağının içinde büyük yastık, büyük yün, ağır yorganlar bulundurmayın.



Bebekleriniz
Britax Römer i-Size Ailesi ile
şimdi daha da güvende.

britax
römer



"Bizimle güvende kalın."

İTAMEKS 35.yıl

Güneşe merhaba!

Güneşin yüzünü göstermesi ve havaların ısınması demek minikler için eğlenceli park sezonu açıldı demek! Bu eğlenceli vakitlerde de onun narin cildini güneşin zararlı ışınlarına karşı korumalısınız...

Güneş yanıkları ve ileride yaşanabilecek cilt kanseri oluşumunu engellemek için çocukları güneş ışınlarının zararlı etkilerinden korumak gerekiyor. Yaşamın ilk yıllarında miniklerin ciltleri çok incedir ve 9-12 yaş grubu çocukları kontrol etmek de oldukça zor olduğu için özellikle o yaşlarda güneş yanığı olasılığı artıyor. Dolayısıyla bu yaş gruplarına özellikle dikkat edilmeli. Hatta ileri yaşlarda görülen deri kanserinin önemli bir kısmından çocukluk dönemi güneş yanıklarının mesul olduğunu söyleyen Uzm. Dr. Ayşe Erdoğan, güneşe karşı sadece yaz aylarında değil kış aylarında da koruyucu kullanılması gerektiğini belirtiyor. Güneş kremi çeşitli kimyasallar içeren, güneşin zararlı ışınlarının cilde nüfuz etmesini önleyen, cinsine göre farklı özellikler taşıyan kremlerdir. Kremleri farklı kılan ana özellikler şunlardır:

SPF / Koruma Faktörü: Bu özellik genelde ilk göze çarpandır ve 2'den 50 hatta daha yüksek rakamlara bile çıkabilir. Çocuklarda 20-30 faktör genelde yeterlidir. 30 ile 50 faktör arasında yaklaşık yüzde 3'lük koruyuculuk farkı vardır.

UVA ve UVB'den Korunma: Özellikle UVB ancak her iki çeşidi de kansere neden olabilmektedir. Dolayısıyla ürün her iki ışına karşı korumalıdır.

Waterproof / Water resistant (suya dayanıklı / suya dirençli): Suda 80 dakika kalındığında Waterproof krem koruyucu etkisini devam ettirirken Water Resistant olanı 40 dakika devam ettirir. Bu nedenle Waterproof daha güçlüdür.

Kızarıklık ve içi su dolu kabarcıklara dikkat

Güneşe uzun süre maruz kalındığında ultraviyole ışınları ciltte önce kızarıklık, daha uzun süreli hasarlarda da içi su dolu baloncuklara sebep olur. Kızarıklık, ağrı, şişme güneşten 2-4 saat sonra başlar, 24 saatte maksimuma ulaşır. Bu birinci derece yanıktır. İçi su dolu kabarcıklar olduğunda yanık artık ikinci derece olmuş demektir. Üçüncü derece yanıklarda kabuklanmalar olur, güneş üçüncü derece yanığa sebep olmaz.

Güneş yanığı olan çocuğa bol su içirilmeli

Çocuklarda ağrı ve sıcaklık hissi 48 saat sürer. Nemlendirici kremler günde 3 kere uygulanırsa çocuğu rahatlatacaktır. Bu kremlere iki gün devam edilmeli. Ancak çok kalın, yağlı merhemler kullanılmamalı. Çünkü bu durum çocuğu daha sıcak tutarak terlemesini engeller. Çocuğa soğuk banyo yaptırmak

veya günde birkaç kez yanık yerine soğuk su ile ıslatılmış giysiler koymak ağrıyı azaltır. Yanıklar olduğunda çocuğa bol su içirilmelidir. Bir sağlık kuruluşuna başvurulup tedaviye başlanmalı. Güneş yanıklarında yapılan sık yanlışlıklardan biri; yanık yerine diş macunu, yoğurt veya yoğun merhemler sürmek. Bu uygulamaların hiçbir faydası yoktur.

Açık tenli çocuklara dikkat

Çocukların yüzde 15'i asla bronzlaşmayan fakat yanan ciltlere sahiptir. Özellikle açık tenli çocuklar, tüm hayatları boyunca güneşe karşı dikkatli olmak zorundadır. Eğer çocuk açık tenli, sarışın veya kızıl saçlı, çilli, mavi veya yeşil gözlü, çok benli ise güneş yanıklarına karşı daha hassastır, dolayısıyla cilt kanseri açısından da riskli gruptadır. Bu çocuklar yazın çok kısa süreli bile güneşe çıkacak olsalar, koruyucu losyon kullanmak zorundadır.

Koyu ve beyaz görüntü oluşturan güneş koruyucular tercih edilmeli

Güneş koruyucular hem kimyasal hem de fiziksel ya da mekanik koruyucu denilen özelliklere sahip olmalıdır. Sıvı nitelikteki koruyucuların etkinlikleri tartışılmakta olduğundan, katı ve beyaz görüntü sağlayan yoğun koruyucuları tercih edilmelidir. Bebeklik dönemi itibariyle korunmuş kişiler yıllar sonra gelişecek deri kanseri ve deri yaşlanmasından etkilenmeleri açısından daha az riske sahiptir. Koruyucular tek başına yeterli olmadığı için kıyafetler ve şapkalarla desteklenmelidir.

Kışın da güneş koruyucu kullanılmalı

Yapılan çalışmalara göre güneşten korunma önlemleri sadece yaz aylarıyla sınırlı kalmamalı. Çünkü bulutlu, yağmurlu hatta karlı havada bile UV ışınları mevcut. Rüzgar, kar ve soğuk hava UV ışınlarının deri tarafından emilmesini artırır. Bunun için güneş koruyucu ürünler üretilmiştir. Bu ürünler 1920 yılından beri Amerika da ilaç olarak, Avrupa'da kozmetik olarak kullanılıyor. İlk 50 yıl UVA zararsız kabul edildiği için sadece UVB'ya karşı ürünler formülize edilmiştir. Fakat şimdi bilinen bir gerçek var ki her iki ışından da korunmak gerekiyor.

Güneş koruyucu seçimi uzman eşliğinde yapılmalı

Deri tipine göre güneş koruyucu seçimi de farklılaşır. Koruma faktörleri 4 ila 100 arasında değişen ürünler vardır. Kim, hangi faktör kullanmalı sorusu uzman görüşü alınarak tespit edilmeli. Güneş kremlerinin krem, jel ve losyon şeklinde değişik şekilleri vardır. Kremler genellikle yağlı bir görüntü sergilediklerinden jel ve losyon daha fazla kullanılıyor. Fakat bunlar da suya dayanıklılıkları ve de koruyucu etkileri açısından yetersiz olabiliyor. Su bazlı olanlar geniş bölgelerde kullanım kolaylığı sağlıyor.

Bunlara dikkat!

- Güneşin dik açıyla geldiği 11:00-15:00 saatlerinde mümkünse dışarı çıkılmamalı.
- Tişört gibi hafif pamuklu giysiler yaklaşık 7 faktörlük koruma sağlarlar (SPF 7) dolayısıyla kendi başına yeterli olmaz ama çok yardımcıdır.
- Şapka özellikle kulakları ve yüzü korur.
- Doğrudan güneş ışınlarından korunmak için özellikle yaşamın ilk altı ayında şart.
- 30 dakikanın üstünde güneşte kalacak çocuğunuza, güneşe çıkmadan 20-30 dakika önce güneş kremi sürmelisiniz. 80 dakikada bir güneş kremi tazelenmelidir.
- Terleme ve yıkanma sonrasında mutlaka tekrardan sürülmeli.
- Çocuklar için hem fiziksel hem de kimyasal içerikli ürünler kullanılmalı.
- Sadece yaz aylarında değil, hayat boyu kış ayları da dahil koruyucu kullanılmalı.
- Kullanılan ürünün deri tipine uygun olması, açık ve hassas derililerin yüksek korumalı ürünler kullanması gerekir.
- Uygun miktarda ve tüm açıkta kalan alanda kullanılmalıdır.
- Çocukların gözleri de güneşten korunmalıdır. Yıllarca güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmak, katarakt riskini artırır. Çocuklara ultraviyole ışınlarına karşı korumalı güneş gözlükleri alınmalıdır.

Bebeğiniz 6 ayın altında ise...

Araştırmalara göre çinko oksit içeren (içerikte Zn oxide diye geçer) güneş kremleri altı ay altındaki bebeklere uygulanabilmektedir. Bu yaş grubundaki bebeklerin doğrudan güneş ışığına maruz kalmamaları, gölgede kalarak, hafif giysi ve şapka ile korunmaları gerekmektedir. Bazı güneş kremleri önemli düzeyde cilt alerjilerine neden olabilmektedir. Özellikle geçen seneden kalan kremler kullanılmamalıdır. Alınan yeni krem güneşe çıkmadan bir gün önce çocuğun koluna bir iki santimetrelik alana sürülmeli ve yara bandıyla kapatılmalıdır. Ertesi gün güneş altında yara bandı çıkarılmalıdır. Eğer 15 dakikada o bölgede kızarıklık, şişlik veya kaşıntı olmuyorsa, krem tüm vücuda uygulanabilir.



Güneşe Karşı Gözleri Koruma Altında

Miniğinizin tenini güneşe karşı korumayı ihmal etmiyorsunuz peki ya gözlerini zararlı ışınlardan korumak için gözlük kullanmasını da sağlıyor musunuz?

Yaşamımızı sağlıklı bir şekilde devam ettirmek için sağlıklı beslenme ve aktif bir yaşam ne kadar önemliyse güneş ışığı da o kadar önemli. Ancak güneşe aşırı ve uygun olmayan koşullarda maruz kalındığında bu kez tam tersi durum ortaya çıkabiliyor. Liv Hospital Göz Hastalıkları Uzmanı Prof. Dr. Tuğrul Altan, ileriki yaşlarda cilt ve göz sorunlarının ortaya çıkmasında çocukluk ve gençlik döneminde maruz kalınan ultraviyole ışınlarının rol oynadığının altını çiziyor. Uzmanımız özellikle çocuklarda güneş gözlüğü seçerken dikkat edilmesi gerekenleri bizlere aktarıyor.

Deniz kenarında pür dikkat!

Atmosfer kirliliği nedeniyle ozon tabakasında oluşan hasarlar günümüzde daha fazla zararlı güneş ışığının bize ulaşmasına neden olur. Bu zararlı ışınların başında kısa dalga boylu ultraviyole (mor ötesi) gelir. Bu ışınların yüzde 95'i daha düşük enerjili olan UVA, kalan kısmı da daha yüksek enerjili UVB'dir. UVA daha derine ulaşırken UVB daha yüzeysel etkilidir. Bu ışınlar etkiledikleri vücut bölgesinde proteinler ve DNA üzerinde olumsuz etki yapar. Bu etki temas süresiyle artar ve zamanla birikir. Ultraviyole ışınlarının en güçlü olduğu durumlar yeryüzüne dik olarak ulaştığı yaz mevsimi, yansıyan ışığın fazla olduğu deniz kenarı, karla kaplı bölgeler veya yüksek rakımlı yerlerdir.

Siperli şapka takın

Yapılan çalışmalar, ileriki yaşlardaki cilt ve göz sorunlarının ortaya çıkmasında çocukluk ve gençlik döneminde maruz kalınan ultraviyole ışınlarının önemli olduğunu gösteriyor. Gözle ilgili en önemli iki hastalık grubu katarakt ve yaşa bağlı makula dejeneresansıdır. Çocuklar ve gençler erişkinlere göre zamanlarının daha büyük kısmını açık havada geçirir. Bunu bir istatisle ifade edecek olursak yaşam boyunca maruz kalınan ultraviyole ışınlarının yüzde 50'ye yakın kısmının ilk 18 yaşta olduğunu söyleyebiliriz. Bu nedenle çocuklarda cildin olduğu kadar gözlerin de güneş ışınlarından korunması önemlidir. Direkt güneş ışınlarından korunmanın en iyi yolu siperli şapka kullanmaktır. Geniş siperli şapka göze ulaşan ışınların yarısını engeller. Fakat ışınların yoğun olduğu, yansıyan ışın miktarının fazla olduğu sahillerde ve karlı ortamlarda mutlaka güneş gözlükleri kullanılmalıdır. Ayrıca güneş ışınlarının dik olarak geldiği 10 ve 16 saatleri arasında güneşe maruz kalmamak istenmeyen etkileri en aza indirecektir.

Kızarıklık ve yanma yapabilir

Güneşin göz üzerindeki etkilerini gözkapağı cildini inceleyerek yapabilirsiniz. UVB gözkapaklarında kızarıklık ve yanmaya neden olabilir. İleri yaşlarda güneş lekeleri, cilt kırışıklıkları gibi iyi huylu değişiklikler veya kanseröz yapılar da görülebilir. UVB gözün en dış saydam tabakası olan kornea tarafından tamamıyla bloke edilir. Korneayı geçen, lens ve retina üzerine etki eden UVA'dır. UVB'ye uzun süre maruz kalmak kornea yüzeyinde hasara ve geçici de olsa ağrılı görme kaybına neden olur. Bu durum korumasız kayak yapan kişilerde ve kaynakçılarda sık görülür. UVA ise korneadan geçerek göz merceği (lens) ve gözün sinir tabakası (retina) üzerine etki gösterir.

Direkt güneş ışınlarından korunmanın en iyi yolu siperli şapka kullanmaktır. Geniş siperli şapka göze ulaşan ışınların yarısını engeller.

ÇOCUKLARA GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ ALIRKEN BUNLARA DİKKAT EDİN

- Camı kırılmaya dirençli olmalıdır. Polikarbonattan yapılmış camlar diğer organik reçinelerden kırılmaya 10 kat daha dayanıklıdır.
- Yüzde 100'e yakın UVA filtreli olmalıdır. Polikarbonat yapısı gereği UVA'yı yüzde 100'e yakın bloke ederken diğer organik camlarda kaplama gereklidir.
- Çerçeve de kırılmayan metaryelden üretilmiş olmalıdır.
- Çerçeve yüzü tamamen saran tipte olmalıdır.
- Gözlüğün düşmesini engellemek için meteşesi yaylı olmalı veya arkadan elastik bir bantla tutturulmalıdır.
- 'Ucuz' gözlüklerden kaçınılmalıdır. ABD'de camı yüzde 100 UV filtreli olmasına rağmen çerçeve boyasında yüksek oranda kurşun içerdiği saptanan market gözlükleri piyasadan toplatılmıştır. Çocuk ciltlerinin ince olduğu ve toksik maddeleri çok daha kolay emebileceği unutulmamalıdır.

Pedagog Gözüyle

ADEM GÜNEŞ



Karne notları sadece çocuğa ait değildir…

Çocuğunuzun notları kötü ve tek sorumlusu yeterince ders çalışmaması öyle mi? Yanılıyorsunuz, durum tam da böyle değil. Eğitimdeki başarısızlıklarda tek sorumlunun çocuğunuz olmadığını bilmelisiniz...

Eğitimin amaç ve yöntemleri konusunda yeterince bilinçlenmemiş toplumlarda yetişkinler, okul başarısızlıklarının tek sorumlusu olarak çocukları görür.
Dönem sonunda alınan karnedeki düşük notların hesabı çocuklardan sorulur.
Kimi zaman zayıf notlardan dolayı azar işitir böylesi ailelerin çocukları, kimi zaman cezalandırılır. Çocuğa verilen sözler, düşük notlar yüzünden yerine getirilmez. Moraller bozulur…
Eğitim farkındalığı yüksek toplumlarda ise yetişkinler, eğitimde bir başarısızlık durumunda, tek sorumlunun çocuk olmadığını bilirler.
Nasıl ki karnedeki yüksek not, aynı zamanda tebrik edilecek bir öğretmen başarısının öyküsünü barındırdığı gibi, düşük notlar da, çocuğun eğitimde yaşadığı "sıkıntı derecesinin" göstergesidir.
Eğitim tıpkı bir futbol maçı gibidir.
Bu maç 4 kişilik takımlarla oynanır.
Oyuncular; ebeveyn, öğretmen ve müfredattır.
Kaleci ise öğrencidir.
Nasıl ki bir takımın yediği gollerin tek sorumlusu kaleci olamayacağı gibi, eğitimdeki bir başarısızlığın da tek sorumlusu çocuk olamaz.
Karne notu, anne-babalık notudur aslında.
Karne notu, öğretmenlik becerisi notudur.
Karne notu, eğitim sistemi yöneticilerinin notudur.
Zira biz biliyoruz ki başarısız çocuk yoktur, ancak hitap edilememiş çocuk vardır.
Anne-babalar, çocuğunun zayıf aldığı dersin muhasebesini sadece evladıyla değil, kendi vicdanları ile de yapmalıdır.
Her ebeveyn, çocuğunun karnesine baktığında aynada kendini görür gibi görmelidir notların arasında kendini.
Acaba bu düşük not, aile içinde bir türlü kurulamamış "düzenin" çocuğunun karnesine yansıması olabilir mi diye düşünmelidir kimi zaman.
Ya da eşler arasında sürekli "gerginliğin" karşılığı mı?
"Gece-gündüz hep sizin için çalışıyorum" diye "evde olmayan bir babanın" notu mu acaba karnedeki not?
Sürekli "ders, ders" diye söylenen annenin çocuğunda uyandırdığı "kaygının" notu mu?
Aile içi "ilgisizlik" notu mu?
Duyarsızlık notu mu?
Kendini seyretmeli anne-babalar çocuklarının karne notlarına baktıklarında.
Sadece anne-babalar değil, karnedeki zayıf not, bir öğretmenin eğitimdeki "duyarlılık" notudur aslında.
Öğrencisinin karnesindeki düşük not, acaba "kişisel sorunlarını" derse yansıtan bir öğretmenin notu olabilir mi?
Yoksa, çocukla "iletişim" kurmayı beceremeyen bir eğitimcinin notu mu?
Eğitimi "insan olmaktan kaynaklanan bir eşitlik" düzlemine getiremeyen bir öğretmenin çocuk üzerinde



oluşturduğu "değersizlik" notu mu acaba karnedeki not?
Sadece öğretmenin de değil, karne notu, o ülkenin eğitim sistemi kurucularının "anlayış" notudur aslında.
Eğitim sistemi yöneticilerinin, eğitimi "çocuk dünyasına göre" kurgulayıp kurgulayamadıklarının notudur.
Eğitimde "zaman planlamasını" doğru yapıp yapamadıklarının notudur.
Eğitimde rol alan herkeste bir "aidiyet duygusu" oluşturup oluşturamadıklarının notudur.
Eğitim yöneticilerinin öğretmen arkadaşlarında oluşturabildikleri "moral ve motivasyon" notudur aslında.
Karne notları, sadece çocuğun değil, bütün bir "eğitim sistemin" notudur.
Bunca sorumluluk sahibinin kenara çekilip başarısızlıkları sadece çocukların "ödev" yapmamasına veya "dikkat eksikliğine" bağlamaya çalışması, ancak eğitim farkındalığı düşük toplumlara has bir bakış açısıdır.

Her ebeveyn, çocuğunun karnesine baktığında aynada kendini görür gibi görmelidir notların arasında kendini!

Karne notu, anne-babalık notudur aslında...
Karne notu, öğretmenlik becerisi notudur...
Karne notu, eğitim sistemi yöneticilerinin notudur...
Bunca sorumluluk sahibinin kenara çekilip başarısızlıkları sadece çocukların "ödev" yapmamasına veya "dikkat eksikliğine" bağlamaya çalışması, ancak eğitim farkındalığı düşük toplumlara has bir bakış açısıdır...



Pozitif Ebeveynlik ile Mutlu Gelecek

Günümüz koşullarına baktığımızda ebeveynlik kendi anne babalarımızın döneminden ne kadar da farklı değil mi? Hatta daha karmaşık olduğunu bile söyleyebiliriz. Yoğun iş hayatı, sosyal çevre getirileri derken çocuklarınıza yeteri kadar zaman ayırdığınızı düşünüyor musunuz? Oysaki ebeveynlerin çocuklarına ayırdıkları zaman ile onların iyi bir şekilde gelişmeleri doğru orantılı. Elbette birlikte geçirilen zamanın içine hem niteliği hem de niceliği de dahil. Pozitif ebeveynlik ise tüm bu davranışları kucaklıyor. Nedir bu pozitif ebeveynlik diyorsanız, anahtarı yazımızda…

Son yıllarda öne çıkan pozitif psikoloji kavramı, mutlu aile ortamının oluşturulmasında ve sağlıklı nesiller yetiştirilmesinde önemli bir yer tutuyor. Sorunlar yerine çözüme odaklanmayı ve çözüm için uygun bir dil kullanılması gerektiğini belirten uzmanlar, aile bireylerinin birlikte daha çok zaman geçirmesini, yemeklerin aynı masada bir arada yenmesini, akıllı telefonların bırakılmasını ve televizyonun kapatılmasını öneriyor. Üsküdar Üniversitesi NPİSTANBUL Beyin Hastanesi Uzman Klinik Psikolog Çiğdem Demirsoy, pozitif psikolojinin aile içi iletişim üzerindeki etkilerine dair yönelttiğimiz sorularımızı yanıtlıyor.

ZORLUKLARLA BAŞ EDEBİLEN AİLE, SAĞLIKLI AİLE

Sadece sorunlu ailelerde değil, mutlu ailelerde de zaman zaman maddi-manevi zorluklar yaşanabilir. Çocukların gelişimsel sorunları, ders çalışma gibi davranışsal problemler, ailede ekonomik güçlükler, iş kaybı, ilişki çatışmaları gibi hemen her ailede görülebilecek yaşamsal güçlükler bazen aileleri zora sokar, aile üyelerinde bireysel sıkıntılar ya da aile içi ilişkilerde çatışmalar doğabilir.
Bu gibi zorluklarla baş edebilen aileleri de sağlıklı aile olarak tanımlayabiliriz.

SORUNLARIN ÇÖZÜMÜNE ODAKLANIN

Zorlukların üstesinden gelebilmek için ise sorunlara değil, onların çözümüne odaklanmak gerekiyor. Pozitif psikolojinin yaklaşımı da budur; dikkatin odağını negatiften pozitife çevirmeyi, geçmişten çok şimdiye ve geleceğe odaklanmayı önerir. Aile içinde yaşanan problemler varsa bile olan olmuştur, eksik varsa da tamamlanır ama bunu sağlamak ancak gelecekte mümkündür, geçmişe bakıp üzülmenin anlamı yoktur.

BU ÖNERİLERE KULAK VERİN

Kişiler arası ilişkilerde fikir ayrılıkları, anlaşmazlık ve çatışmaların ortaya çıkması kaçınılmaz olduğu için aile içinde de bu problemler yaşanabiliyor.

Güçlü yönlerini geliştirmek hedeflenmeli

Yaramaz, tembel çocuk ya da huysuz eş olarak nitelediğimizde ailede yaşanan problemlerin üstesinden gelmemiz zordur. Ailemizdekilerin yanlışlarını düzeltmek yerine onların sahip oldukları potansiyeli ortaya çıkartmak ya da güçlü yönlerini geliştirmek hedefimiz olmalıdır. Aile içinde ilişkilerde ya da bireylerde sıkıntılı bir durum yaşandığında genel yaklaşım, hatta psikologların bile yönelimi sorun davranışlar üzerinedir. Örneğin çocuğun yaramazlığını, öfke nöbetini ortadan kaldırmak, aile üyeleri arasındaki kavgaları durdurmak gibi problem olan davranışlara odaklanılır. Halbuki pozitif psikoloji yaklaşımı, sorun olan davranışı durdurmak yerine bunun zıttı olan, istenen davranışları teşvik etmenin yollarını bulmayı

Aile içinde yaşanan problemler varsa bile olan olmuştur, eksik varsa da tamamlanır ama bunu sağlamak ancak gelecekte mümkündür...



Pozitif psikoloji yaklaşımı, sorun olan davranışı durdurmak yerine bunun zıttı olan, istenen davranışları teşvik etmenin yollarını bulmayı öneriyor.



Pozitif psikoloji daha çok olumlu duygulara ve kişinin eksikliklerine değil, güçlü yönleri üzerine odaklanır.

önerir. Bu da yine birlikte zaman geçirmeyi, ilişki içinde olmayı gerektirir. Pozitif psikoloji daha çok olumlu duygulara ve kişinin eksikliklerine değil, güçlü yönleri üzerine odaklanır. Kişinin güçlü yönlerini tanımak, bunları ortaya çıkacak zemini yaratmak ve teşvik edecek çözüm yollarını bulmak da ancak birlikte zaman geçirmekle mümkündür.

Birlikte geçirilen zamanın niceliği de önemli

Son yıllarda çok kullanılan, neredeyse klişe haline gelmiş olan bir söz vardır; 'Birlikte geçirilen zamanın süresi değil, kalitesi önemlidir' denilir. Oysa pozitif psikoloji yaklaşımına göre aile içinde birlikte geçirilen zamanın kalitesinin yanı sıra niceliği de önemlidir. Kaliteli zaman, aile üyelerinin birbirine bölünmemiş bir dikkat ile ilgi göstermesidir. Bu tabi önemlidir ama birkaç dakika ile de sınırlı olmamalıdır. Aile üyeleri birbiri ile ebeveynler çocuklarıyla ne kadar çok zaman geçirirse bu o kadar iyidir.

Günlük yaşamın koşuşturması içinde herkesin ailesiyle çok uzun zaman geçirme lüksü olmayabilir ama istedikten sonra bu zaman yaratılabilir. Bu açıdan ailenin bir arada yemek yemesi beraber olmak için önemli bir zamandır. Ailenin hep birlikte sofraya oturması, yemekleri bir arada yemeye özen göstermek hem süreyi hem de kaliteyi sağlamaya yarar. ABD'de yapılan bir araştırmada aileleriyle birlikte yemek yiyen çocukların daha iyi notlar aldıkları, sigara-alkol-madde kullanımı olasılığının daha az olduğu, ebeveynleri ve kardeşleriyle daha iyi ilişki içinde oldukları görülmüştür. Ailece sofraya oturmak hem aile kültürü yaratmaya hem de aile üyelerinin birbirini tanıması ve bağlarını güçlendirmesine katkı sağlar. Ancak bu süreyi iyi değerlendirmek, kaliteli kılmak için televizyon gibi dikkat dağıtıcı uyarıcıları engellemek gerekir. Ailenizle birlikte geçirmek için uzun sayılabilecek bu süreyi kaliteli kılmak için televizyonu kapatın, cep telefonlarını bırakın ve masada mümkün olduğunca oyalanın.



Kaliteli zaman, aile üyelerinin birbirine bölünmemiş bir dikkat ile ilgi göstermesidir. Bu tabi önemlidir ama birkaç dakika ile de sınırlı olmamalıdır...

Ailenizi ihmal etmeyin

İnsanın yaşamında hedeflerinin olması, işiyle ilgilenmesi, sorumluluklarını yerine getirmesi tüm bunlar pozitif psikoloji yaklaşımı açısından da önemlidir ama aynı yaklaşım bunlarla uğraşırken kendini ve ailesini ihmal etmemek, birlikte hoşça zaman geçirmeyi de unutmamak gerektiğini söyler. Pek çok ailede sadece yapılması gerekenler, rollerin sorumlulukları, çocukların dersleri gibi problematik konular ilişkilerin odağını oluşturuyor. Oysa aile ile birlikte geçirilen hoş saatler ailenin birbirine kaynaştığı zamanlardır. Birlikte eğlenmeyi sağlayacak pek çok aktivite bulunabilir; oyun oynamak, sinemaya gitmek, tatile gitmek hatta birlikte yemek pişirmek ve temizlik yapmak bile olabilir. Tüm bunlar aile bağlarının güçlenip derinleşmesine katkı sağlayacaktır.

Ailenin sadece fiziksel ihtiyaçlarını karşılamak yeterli değildir. Çocuklarınıza en iyi giysiyi, oyuncağı alabilir, en iyi okullara gönderebilirsiniz, evinizi en iyi eşyalarla döşeyebilirsiniz ama bunlar mutlu ve huzurlu bir ev ortamı yaratmaya yetmeyecektir. Mükemmel bir ev, eş, çocuklar değil, huzurlu bir aile ortamı amaç olmalıdır. Bu da ancak olaylara pozitif bir bakış açısıyla, sorun değil çözüm odaklı yaklaşılmasıyla mümkündür.

Çözüm odaklı olun

Aile içi çatışmalara pozitif psikolojinin bakış açısı ile yaklaşmak istiyorsak eğer; sorunlara değil çözümlere odaklanmalı, şu ana kadar denediğimiz ve işe yaramayan çözüm yollarında ısrar etmek yerine yeni yollar denemeliyiz. Örneğin problemin yaşanmadığı durumları keşfetmek ve bu gibi durumları teşvik etmek pozitif bir yaklaşımdır.



Kullandığımız dil olaylara bakış açımıza bağlıdır ve unutmamak gerekir ki sıkıntı ve üzüntülerimizin kaynağı dışta değil, içtedir. Gerçeklerle yorumlarımızı birbirine karıştırmamak oldukça önemlidir.

İşbirliği içinde olun

Sürekli yaramazlık yapan, söz dinlemeyen çocuğun ya da her zaman öfkeli olup kavgaya hazır olan bir eşin de mutlaka işbirliğine açık ve uyumlu olduğu anlar vardır. Yoksa bile buna zemin hazırlamak mümkündür. Ama bu zemini yaratabilmek için hep-hiç bakış açısından kurtulmak, küçük adımları önemsemek, uzak gelecekteki büyük bir hedefe odaklanmak yerine şimdiye ve yakın geleceğe odaklanarak ufak değişimleri yakalayıp bunları takdir etmek, ödüllendirmek gelişimin önünü açar.

Kullandığımız dile dikkat

Pozitif, sorun çözücü bakış açısında kalabilmek için kullanılan dile dikkat etmek, sözleri doğru kullanmak önemlidir. Kullandığımız dil olaylara bakış açımıza bağlıdır ve unutmamak gerekir ki sıkıntı ve üzüntülerimizin kaynağı dışta değil, içtedir. Bu nedenle gerçeklerle yorumlarımızı birbirine karıştırmamalıyız.

Olaylara karşı pozitif bakış açısıyla yaklaşarak maddiyatla satın alamayacağınız huzurlu bir aile ortamını yakalayabilirsiniz.



Doğum Sonrası Sağlıklı Kalın

Anne olmak, bir kadının hayatındaki en özel anlarından biri ancak bebek sahibi olmak kadınların yaşamında pek çok değişikliğe ve tüm dengelerin değişmesine yol açıyor. Bu dönemi sağlıkla ve konforlu bir şekilde atlatabilmeniz için dikkat etmeniz gereken noktaları uzmanımız belirtiyor.

Yeni anneler, bebeklerini dünyaya getirdikten sonraki süreçte çeşitli sağlık problemleri ile karşılaşabiliyor. Bu sürecinizi sağlıkla geçirmeniz için uzmanların uyarılarına kulak vermelisiniz. Memorial Dicle Hastanesi Kadın Hastalıkları ve Doğum ile Tüp Bebek Merkezi Bölümü'nden Op. Dr. Uğur Değer, lohusa annelere bu konuda önemli önerilerde bulunuyor.

Doğumdan sonra bu şikayetlere dikkat edin

Doğum sonrası, özellikle yeni anne olmuş kadının en hassas dönemdir. Doğum bile tek başına anne için müthiş bir deneyimken, hemen sonrasında başlayan yeni bir yaşam, ilk günlerin şaşkınlığı ve fiziksel çekinceleri ile zorlaşabilir. Bu süreci doğru ve sağlıklı bir şekilde atlatmanız mümkün. Özellikle doğum sonrası aşırı ve pıhtılı kanama, akıntının renginin değişmesi, doğum sezaryen olarak gerçekleşmişse ameliyat kesisi yerinde ağrı, sızı, kızarıklık, şişlik, ısı artışı, kanama, yüksek ateş, kötü kokulu akıntı, memelerde geçmeyen ağrı, şişme, ısı artışı, bulantı, kusma, idrar yaparken ağrı ve yanma belirtileri varsa mutlaka doktora başvurmalısınız.



Doğum sonrası ilk hafta kanama görülebilir

Doğum sonrası ilk bir hafta kanama, adet kanaması kadar sık görülebilir. Daha sonra kanama yerini daha çok akıntıya bırakır, akıntının rengi kahverengi, sarı, beyaz olmak üzere giderek açılır ve ortalama loğusalık süresi boyunca yani 40 gün devam eder. Bu süreçte herhangi bir antiseptik solüsyon kullanmanıza gerek yoktur. Pedler sık değiştirilmeli, genital bölge duru su ile yıkanarak temiz ve kuru tutulmalıdır. Bu süreci takip etmeli ve dikkatinizi çeken bir farklılık gördüğünüz takdirde doktorunuza ulaşın.

Lohusalık döneminde ayakta duş almak önemli

Doğumu takip eden üçüncü günde anne banyo yapılabilir. Lohusalık dönemi boyunca ayakta duş almalısınız. Oturarak ve küvete girerek banyo yapmak enfeksiyon riski taşıdığından sakıncalıdır. Sezaryen ile doğum yapanlar doğumun ikinci gününde banyo yapabilir ve banyo sırasında ameliyat bölgesini kapatmasına gerek yoktur. Banyo sonrası ise ameliyat bölgesi tahriş edilmeden temiz bir havlu ile tampon yapılarak kurulanmalıdır. Ancak 40 gün boyunca yapılacak banyo ayakta duş şeklinde olmalı, oturarak veya küvete girerek yapılmamalıdır.

Anne ve bebekte kabızlığı önlemek için bol sıvı alımı şart

Lohusalık döneminde kadınların özel bir diyet uygulanmasına gerek yoktur. Yeterli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmeli, protein, karbonhidrat, sebze ve meyvelerin yeteri kadar tüketilmesi yeterli olacaktır. Gaz yapıcı besinlerden kaçınmak, anne ve dolayısı ile bebek için çok önemlidir. Hem kendinizin hem de bebeğin kabızlığını önlenmek, süt üretimini artırmak için bol sıvı tüketmeniz önemlidir.



Artık miniğiniz kucağınızda!
Sizi çok mutlu günler bekliyor. Ancak onunla ilgilenirken kendinizi ihmal etmeyin.
Siz çok önemlisiniz...

Süt akışını kolaylaştırmak için pratik öneriler

Doğumdan sonra süt yapımının başlamasına bağlı olarak memelerde çok ikinci ve yedinci günler arası şişlik ve gerginlik oluşur. Bu his anneler tarafından bir rahatsızlıkmış gibi algılanır. Ancak bu durum süt oluştuğunun bir belirtisidir. Bu şişlik ve gerginliğin meme iltihabına yol açmaması için bebeğinizi sık sık emzirmelisiniz. Memelerin aşırı derecede sertleşmesi sonucu bebek memeyi tutamıyorsa veya tutmasına rağmen yeterli şekilde boşalma sağlanamıyorsa memelerdeki süt elle veya pompa ile sıkılarak sağılmalıdır. Süt sağma işlemi öncesi, ılık nemli havluyla kompres yapılması ve yine ılık bir duş alınması süt kanallarının genişlemesini sağlayacaktır. Böylelikle süt akışı kolaylaştıracaktır.

Temizliğe dikkat edin

Annenin emzirmeye başlamadan önce bir miktar anne sütü ile meme başını ıslatması önerilir. Her emzirme sonrası temizleme gerektirmeyen bebeğin emmesinde sakınca olmayan, sadece lanolin maddesi içeren bir krem sürülerek meme başı çatlakları önlenmelidir. Süt üretimi arttıkça ve meme ucundan süt akmaya başladıkça göğüs pedleri kullanmak yararlı olacaktır. Piyasada bu konuda size yardımcı olacak birçok ürün bulabilirsiniz.

Bebeğin emmesini kolaylaştırmak için…

Meme ucunu, bebeğin emmesini kolaylaştırmak için dışarı çıkarmak amacıyla emzirme aralarında ve emzirmeden 10 dakika kadar önce göğüs ucuna masaj yapmak en pratik yöntemdir. Eğer etkili olmuyorsa ucu çıkarmak için bebek mağazaları ve eczanelerde kolayca bulunabilecek özel aparatlar kullanılabilir. Başka bir çözüm yolu da meme ucu çıkana kadar bebeği silikon meme ucu ile emzirmektir. Bebek emdikçe birkaç gün içinde meme ucu kendiliğinden belirginleşecektir.

Doğumdan sonra 40 gün sonra anne cinsel hayatına dönebilir

Lohusalık döneminde kadınlarda, özellikle de emzirirken salgılanan oksitosin hormonu nedeniyle annenin uykusunun gelmesi gayet normaldir. Annenin normal cinsel hayatına dönmesi için de ortalama 40 gün geçmelidir. Çünkü lohusalık döneminde rahim içi henüz eski haline dönmediğinden cinsel ilişki kesinlikle önerilmemektedir.

Düzenli takiplerinizi aksatmayın

Doğum yapmış olan her kadının lohusalık dönemi bittikten sonra doktoruna başvurup gebelik sonrası normal jinekolojik muayenesini olması çok önemlidir. Bu dönemde smear testi yapılabilir ve korunma yöntemleri hakkında bilgi alınması gerekir. Herhangi bir problem görülmediği takdirde jinekolojik muayene doktorun belirleyeceği aralıklarla tekrarlanmalıdır.



"Onları Kucağıma Aldığımda Öncesindeki Tüm Sıkıntıları Unutmuştum Bile..."

Sevda Barandır Sungurtekin, hamilelik sürecini, ikizleri Arya ve Kuzey'i kucağına aldığı anı ve onlarla paylaştığı keyifli anlarını bizimle paylaşıyor…

DERLEYEN: NESLİHAN KİRPİKLİ



Tüp bebek tedavisi gördüğüm için bir hazırlık sürecinin sonunda hamile kalmıştım. Test sonuçlarını aldığımızda ise çifte bayram yapmıştık! Çünkü ilk kan testinin sonuçları çıktığında doktorum, beta hcg değerinin çok yüksek olduğunu ve ikiz olma ihtimalinin çok yüksek olduğunu söylemişti. Oysaki sadece 2 tane yumurta toplanabilmiş ve onlar transfer edilmişti. Ben bir tanesinin bile tutunamayacağını düşünürken doktorum ikiz olabilir diyordu. Yaşadığım şaşkınlığı, heyecanı ve mutluluğu anlatamam! Haberi aldığımızda bir bayram günüydü. Haliyle biz o gün her anlamda çifte bayram yapmıştık.
Hamilelik sürecim genel anlamda çok iyi geçti. Ben 1 Mayıs'ta zorunlu olarak izne ayrıldım ve 11 Mayıs'ta bebekler dünyaya geldi. 10 gün evde çok sıkıldığımı itiraf etmeliyim. Bunda yıllarca hiç ara vermeden çalışan bir kadın olmamın etkisi büyüktü. Ne yapacağımı bilememiştim… Hamilelik sürecinde yaşadığım tek ve en büyük sorun aslında son aya girdiğimizde vücudumda oluşan ileri derecedeki ödemdi. Üzerine bir de hamileliğin tetiklediği alerji sorunum eklenince dışarı çıkıp dolaşmam pek mümkün olmamıştı. Araba da kullanamıyordum. Haliyle o 10 gün, vaktimin çoğunu evde kanepede uyuklayarak geçirmiş oldum. Geceleri rahat uyuyamadığım için kanepede uyuklamak o günlerde çok iyi geliyordu ki, hala da öyle.
35 hafta, 4 günlükken ikizler sezaryen yöntemiyle dünyaya geldi. Ben onların dünyaya geldikleri o ilk anı kaçırmak istemediğim için epidural sezaryen olmak istedim. Sonrasında biraz sıkıntı yaşadım ama her şeye değerdi. Onları sağlıklı bir şekilde kucağıma aldığım ilk an çektiğim tüm sıkıntı ve sorunları unutmuştum bile. Sonrasında da her şey yolunda gitti ve 3 gün sonra evimize, yeni hayatımıza gittik hep birlikte.
İkiz bebeklerimin biri kız, bir erkekti. Biraz erken dünyaya geldikleri için Arya 1.880 gram, Kuzey ise 2.200 gram idi. 2 yaşına gelene kadar da tüm değerlendirmeleri prematüre bebek olarak yapıldı. Düşük kilolu doğdukları için, memeyi tam olarak kavrayamıyor, haliyle ememiyor ve doymuyorlardı. O yüzden de doktorumun yönlendirmesiyle anne sütünü makine ile sağıp 2 saatte bir biberonla vermeye başladık. 2 bebek ve 2 saatte bir 30 cc süt vermek, gazını çıkarmak, altını değiştirmek ve yatırmak... Uzunca bir süre tek yaptığımız buydu ve ben bir ara hayatımın bundan sonrası hep böyle geçecek diye korkmaya başlamıştım. Çünkü gerçekten çok zor yemek yiyorlardı, her birinin 30 cc sütü içmesi yarım saat/45 dakika sürüyordu. Yedir, gazını çıkar, altını değiştir ve bunu iki kere yap. 2 saat hemen bitiyordu ve benim başka hiçbir şey yapmaya vaktim olmuyordu. Evet, evde yatılı bir bakıcımız vardı ama yine de yetişemiyorduk. Akşama kadar hiç yemek yiyemediğim, banyoda klozetin üzerinde uyuyakaldığım, duş mu, yemek mi, uyku mu diye arada kaldığım günler çok oldu. Aslında ilk 3 ay en büyük sorunlarımızdan biri buydu. Bir diğeri ise Arya'nın reflüsünün olmasıydı. Özel bir yatak almıştık onun için. Her beslenme saatinden sonra 15 dakika başında bekliyorduk, kusarsa diye... Ve kusuyordu da... Hala düşündükçe inanamıyorum, yediğinin 3 katı kustuğu halde nasıl kilo alıp büyüyebiliyordu! Bu arada, iki bebek olduğu için anne sütü ağırlıklı (yüzde 80 süt, yüzde 20 devam sütü) olmakla birlikte devam sütü de veriyorduk, çünkü sütüm yetmiyordu. 5.5 ay anne sütü ancak içebildiler. Sonra sanırım mama daha tatlı geldi ve anne sütünü tamamen bıraktılar.
Eşim her anlamda son derece yardımcı ve anlayışlı davrandı. Hep yanımdaydı. Elinden gelen her şeyi yaptı. Zaten doğuma da benimle birlikte girdi. Hatta benden daha heyecanlı ve kaygılıydı. Sanırım duyduğu kötü doğum hikayeleri onu çok etkilemişti. Özellikle ilk aylarda, alt değiştirme beslenme uyutma her konuda yardımcı olmaya çalıştı. Hafta sonları bakıcımız izne gittiğinde her şeyi birlikte yapıyorduk.

Hayattaki öncelikleriniz değişiyor

Anne olduktan sonra hayata bakış açınızda, hayattaki öncelikleriniz de değişiyor aslında. Bir kere artık 2 değil 4 kişilik bir aileydik. Aynı zamanda sadece kendime ve eşime karşı sorumlu değildim. Her anlamda bana bağımlı olan 2 küçük can vardı hayatımda. Galiba insan daha da merhametli, daha da sabırlı, daha da hoşgörülü oluyor. Evet, küçük krizler olmuyor değil ama genel anlamda sakinliğime, sabrıma ben bile inanamıyorum bazen. Hırslarınız azalıyor. Daha çok empati kuruyorsunuz. Ve biraz daha hassaslaşıyorsunuz. Ama aynı zamanda da daha da güçleniyorsunuz. Sizi artık hiçbir şeyin yıkamayacağını falan düşünüyorsunuz. Hatta daha gözü kara oluyorsunuz. Ve kendinizi törpülüyorsunuz. Keskin çizgileriniz yuvarlak hatlara dönüşüyor, en azından bende böyle oldu.

Anneliğin tam olarak bir tanımı olduğunu düşünmüyorum. Herkese göre değişebilen bir kavram bence. Her doğum, her bebek, her anne bambaşka bir deneyim bana göre. Herkes kendi deneyimleriyle bir annelik yaşıyor.
Aynı şirkette 20 yıldır çalışıyorum. Ben çok iş odaklı bir insandım, hala da öyleyim ama daha kontrollüyüm. Anne olunca öncelik Arya ve Kuzey'in oldu. İkiz bebekler ve net çalışma saatleri olmayan bir işim olduğu için de sürekli planlı olmam gerekiyor. Gerçi ben terazi burcuyum, çocuklardan önce de her konu için iki alternatifle dolaşan bir insandım. Şimdi nasıl olduğumu siz tahmin edin artık. Çok severek yaptığım bir işim var. Zaman zaman tabii ki herkes gibi zorlanıyorum ama çoğunlukla dengeyi kurduğumu düşünüyorum.

İki kardeş birbirlerini çok güldürüyorlar

Bu aralar Arya ile birlikte mutfakta kek ve kurabiye pişiriyoruz. Kuzey ise daha çok yeme kısmında bize katılıyor. Ama Kuzey ile de birlikte çizgi film seyrediyoruz. Kuzey babasıyla birlikte basketbol ve maket oyuncaklarla oynamayı çok seviyor. Hep birlikte uzay temalı film seyrediyoruz. Arya ile birlikte kuaföre gidiyoruz, makyaj yapıyoruz, alışverişe gidiyoruz. Biz bunları yaparken Kuzey de babasıyla erkek berberine gidiyor ve tıraş oluyor. Kız ve erkek ikiz çocuklarda, cinsiyet ve kimlik gelişimleri açısından, pedagogun da yönlendirmesiyle, onlarla ayrı ayrı da vakit geçiriyoruz. Arya ile alışverişe gitmek aslında çok da doğru bir şey değil! Bir keresinde bir alışveriş merkezinde Arya'nın çığlıklarını duyan güvenlik görevlisi, çocuğu kaçırdığımı düşünerek yanıma geldi. Oysa tek sorun, bir mağazada gördüğü tüm kıyafetleri çantasına koymak istemesiydi! Birbirlerini çok güldüren iki çocuk Arya ve Kuzey. Evde sürekli dans edip şarkı söylüyorlar, müzik aletlerini çalmaya çalışıyorlar. Birbirlerine hikayeler anlatıyorlar, hasta olduklarında birbirlerini kendilerince tedavi ediyorlar. Birlikte çok eğleniyorlar, biz de onları izlerken çok eğleniyoruz. Konuşurken seçtikleri kelimeleri duyunca gözlerimiz fal taşı gibi açılıyor. Akşamları işten eve gelince, "Annesi bize ne getirdin?" diye soruyorlar. Bir gün yine aynı soru ile karşıladılar beni. Ben de "Kendimi getirdim, olmaz mı?" dedim. Arya cin, hemen durdu ve geri çekildi, Kuzey sormaya devam etti. En sonunda Arya, "Kuzey Kuzey, bi şey getirmemiş, kendini getirmiş sadece" demez mi…

Kids Nook
AYŞEGÜL DEDE / BETÜL GECE



Yazın Bahçede Neler Yapıyoruz?

2-6 yaş arası miniklerinizle yazın bahçede oynayabileceğiniz birçok oyun vardır. Evde olan malzemelerle bahçede kuracağınız oyunlar onların birçok alanda gelişimlerine yardımcı olacaktır.

Bahçe oyunlarını önce iki gruba ayıralım,
- Duyusal Oyunlar
- Doğa Keşif Oyunları

Her gün bir alanda oyun hazırlayarak çocuğunuzun farklı yönlerini yaz boyu destekleyebilirsiniz.

DUYUSAL OYUNLAR

✻ KUM OYUNLARI

İnce kum ve deniz kenarından topladığınız taşlar, deniz kabuklarıyla dolu dikdörtgen geniş bir kap düşünün, yanına da bolca doldur-boşalt yapabileceği kürek, kaşık ve kaplar. Ve içerisine saklayacağı korsanın hazineleri renkli boncuklar. İşte her şey hazır! Tek yapmanız gereken bahçede bir köşeye bu malzemeleri hazırlayıp bırakmak. Sizden oyuna katılmanızı istediğinde elinizde bir şişe su ile hazinelerin yıkanması gerektiğini söyleyin yeter.

✻ SU OYUNLARI

Yazın su oyunları olmadan asla mı diyorsunuz? Dikdörtgen su dolu bir kabın içerisine bir kaç damla mavi gıda boyası damlatın ve içerisine kırtasiyeden aldığınız renkli ponponları atın, minik bir süzgeç de bulduysanız her şey tamam. "Bu derin ve büyük okyanusta balık yakalayabilir misin?" ise beklenen soru. Önceden hazırladığınız bir traş köpüğü ile çocuğunuzun oyunu bırakmak istediğini düşündüğünüz anda okyanusu buzullara çevirebilir, yeni bir maceranın başlamasını sağlayabilirsiniz.

✻ ÇAMUR!

Çocukluğunda sokaklarda, parklarda özgürce oynayıp bol bol çamurdan pastalar, köfteler yapmayı kim sevmezdi ki? En güzel duyusal materyallerden biridir çamur, su karıştırılarak her minik parmağın kendi kuvvetine göre ayarlanan kıvamı ile ince motor gelişimi için ne kadar da önemli. Silikon kek ve kurabiye kalıplarınızdan bir kısmını feda ederek oluşturacağınız çamur duyusal havuzunuzda çocuğunuzla yaptığınız kek ve pastaları çiçekler, yapraklar ve dallarla süslemeyi sakın unutmayın.

DOĞA KEŞİF OYUNLARI

Doğa muhteşemdir. Onu keşfetmek, dünyada neler olup bittiğini çocuğunuza anlatmak için işe evinizin bahçesinden başlayabilirsiniz. Bunun için çok fazla araç gerece ihtiyacınız yoktur. Doğa bize kendi malzemelerini sunar.

✻ Önce o malzemeleri bir oyun eşliğinde bulabiliriz. Bahçenizde olabileceğini düşündüğünüz doğal materyallerden bir liste oluşturun mesela; kozalak, kırmızı bir çiçek, bir solucan, vb. çocuğunuzun yaşına uygun şekilde bu listeyi hazırlarken resimlerini de çizebilirsiniz. Listedekileri çocuğunuzla birlikte bahçede bulmaya çalışın, elinize minik bir kova ve büyütecinizi almayı unutmayın.

✻ Peki, bahçenizdeki bitkilerin ve ağaçların isimlerini biliyor musunuz? Bunun için Türkçe birçok kaynak kullanabilirsiniz. Mesela biz Taze Kitap Yayınevi'nin Yeşil Günlük kitabını tam da bunun için kullanıyoruz. İçerisinde Türkiye'deki ağaç ve bitkilerle ilgili bilgileri bulabilir, bahçendeki o bitkinin bir yaprağını kitaba yapıştırıp nerede ve nasıl bulduğunuzla ilgili bir günlük tutabilirsiniz.







Doğa Keşif Oyunlarınız için kullanabileceğiniz kitaplar;

Arka Bahçe Etkinlikleri – Yeni İnsan Yayınevi
Yeşil Günlük – Taze Kitap Yayınevi
Orman Kaşifleri – Ekosistem Besin Zinciri Oyunu Usturlab
Böcek Atlası – Taze Kitap Yayınevi

SÜNNET, ÇOCUKLARI KORKUTMASIN!

Sünnet, geçmiş tarihlerde erkekliğe geçiş olarak kabul edilirken, günümüzde kutlamalardan ziyade daha sade bir operasyon süreciyle tamamlanıyor. Kimi aileler sünnet işlemini çocukları doğar doğmaz yaptırırken, kimileri de okul çağı dönemini tercih ediyor. Uzmanımız sünnet hakkında tüm bilinmesi gerekenleri bizlere aktarıyor.

Dünyaya gelecek miniğinizin cinsiyetinin erkek olduğunu öğrendiğiniz ya da oğlunuzun artık sünnet zamanının geldiğini düşünüyorsunuz ve ne yapacağınıza karar veremiyorsunuz... Ebeveyn olarak bu durumda ciddi kararsızlıklar yaşayabilirsiniz. Ancak özellikle çevrenizden gelen tavsiyeler ya da internet üzerinden yaptığınız araştırmalar yanlış bilgilenmenize yol açabiliyor. Central Hospital Üroloji Uzmanı Op. Dr. Yusuf Temiz, sünnet hakkında tüm merak edilenleri sizlere anlatıyor.
Sünnet erkek çocuklarının penisinin uç kısmını kaplayan ve koruyan prepusyumun (üst derinin) cerrahi işlemlerle alınması işlemine deniyor. Sünnet anlayışı ise geçmişten günümüze, dini gereklilikler ve gelenekselleşmiş düşüncelerden geliyor. Hatta sosyal bir yükümlülük olarak benimsenen bu durum oldukça önemsiyor. Çoğu anne baba din gerekliliği nedeniyle çocuklarını sünnet ettirirken, kimi aileler de sağlık açısından katkısı bulunduğu gerekçesiyle yaptırıyor.

En doğru zaman hangi dönem?

Sünnet operasyonu, uzman bir ekip tarafından, gerekli ameliyat koşullarında doğumdan itibaren her yaşta yapılabilir. Ancak, 2-5 yaş arası çocuklar genital organlarını ve cinsiyetlerini yeni yeni tanımaya başlarlar. Bu yaş aralığında genital bölgelerinde yapılacak cerrahi bir girişim çocukları olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle sünnet, doğum sonrası bebek hastaneden çıkmadan ya da doğumu takip eden ilk bir ay içerisinde yapılabilir. Ancak bebeğin henüz küçük olduğu düşünülüyorsa, sünnet için çocuğun kendini ifade edebildiği 6-7 yaş beklenmelidir. Çocuğun sosyal yaşamı ve sağlığı için mümkünse sünnet 10-12 yaş ve sonrasına bırakılmamalıdır.

Çocuğunuzu psikolojik olarak da hazırlayın

"Vücudumun bir uzvu kesilecek" korkusu yaşayan çocuk, sünnet sırasında ağrı hissetmese de ağlayarak ya da kaçmaya yeltenerek operasyonu zorlaştırabilir. Bu gibi sorunları ortadan kaldırmak için de ailenin çocuğunu psikolojik olarak sünnete hazırlaması gerekir. Sünnet kararı ise, çocuklarla konuşularak ortak şekilde alınmalıdır. Ayrıca çocuğun çevresi ya da arkadaşları tarafından yanlış bilgilendirilmesine müsaade edilmemeli ve operasyon süreci çocuğa sünnet öncesi doktor tarafından aktarılmalıdır. Çocuklara "Pipin kesilecek" tabiri yerine mesela "Pipinin ucundaki deri arkaya katlanarak pansuman yapılacak" denilebilir.



> 2-5 yaş aralığında genital bölgelerinde yapılacak cerrahi bir girişim çocukları olumsuz yönde etkileyebilir. Bu nedenle sünnet, doğum sonrası bebek hastaneden çıkmadan ya da doğumu takip eden ilk bir ay içerisinde yapılabilir.

Mecburi sünnet nedenleri nelerdir?

Fimozis dediğimiz sünnet derisi halkasının darlığına bağlı olarak sünnet derisinin geriye çekilememesi durumunun olduğu vakalarda sünnet zaruridir. Bu genellikle tekrarlayan bakteriyel enfeksiyonlar, işemede güçlük ve işeme sırasında sünnet derisinin balonlaşması şeklinde kendini gösterir. Tam olarak sebebi bilinmeyen fimozis de sünnet derisinin zorlanarak geri çekilmesi sonucu oluşan travma dermatitlere ve balanopostit denilen iltihabi durumlara yol açabilir. Tedavisi konservatif yöntemler veya cerrahi olarak yapılır. Konservatif tedavide steroidli kremler kullanılırken, cerrahi tedavide en sık kullanılan yöntem sünnettir. Ancak konservatif yöntemlerle başarı oldukça düşüktür.

Sünnet derisinin idrar çıkış deliğini kapatacak kadar yapışık olması, sünnet derisinin geriye çekilmesine bağlı penis ucu dolaşım bozukluğu, tekrarlayan penis ucu ve sünnet derisi iltihabı atakları mecburi sünnet nedenleri arasındadır. Geriye doğru çekilen sünnet derisinin penis başının geride kalması durumunun yaşandığı Parafimozis de bir diğer zorunlu sünnet sebebidir. Bu durumda da penis başı ödem yapar. Ağrılı bir süreçtir ve ürolojik açıdan acil müdahale gerektirir. Bir diğer zorunlu müdahale gerektiren durum da tekrarlayan balanit dediğimiz penis başının (glans) enfeksiyonu ve postit dilen sünnet derisinin enfeksiyonu durumunda da sünnet yapılması mecburidir. Sünnet derisinde kızarıklık varsa ve iltihabi akıntı yaşanıyorsa balanit ve postit durumlarından söz edilebilir. Bazen bu rahatsızlık kendini idrarda yanma olarak da gösterebilir.

Yenidoğan sünneti

İlk bir ay içerisinde erkek bebeklere uygulanan sünnete yenidoğan sünneti denir. Bebekler cerrahi girişimler için çok küçük sayılsa da aslında bu yaş grubunda bedenin kendini onarımı daha hızlıdır. Bu nedenle kanama neredeyse hiç görülmezken, iyileşme süreci de çok kısa sürer. Ayrıca çocukluk döneminde yapılan sünnet operasyonu çocuğa psikolojik problemler yaşatabiliyorken, yenidoğan bebeklerde bu tür sorunlar ortaya çıkmıyor. Bu nedenle ebeveynlerin bir kısmı yenidoğan sünnetini tercih edebiliyor.



Kaygı yaşamasını önleyin

Sünnetten önce ve sonrasında ailenin çocuğa yaklaşımı çok önemlidir. Eğer “pipin kesilecek” türünden çocuğa şakalar yapılıyorsa yaş fark etmeksizin her çocuk kaygı duyacaktır. Ebeveynler, bebekleri daha konuşmaya başlar başlamaz cinsel organıyla ilgili belirli şakalar yapmaktan ve sevgilerini bu şekilde göstermekten hoşlanırlar. Bu durum sünnet aşamasında da çocuğu pipisinin kesileceği konusunda korkutacak şekilde şakalar yapmaya itecek kadar aileyi eğlendirir. Bu süreçte anne baba çocuğun yaşadığı kaygının farkına varmayabilir. Durumun farkına varıldığında toparlanmaya çalışılsa da iş işten geçmiş olur. Çünkü korkutucu şakalar çocuğun bilinçaltında yer ettiği için, ailelerin bir süre sonra sünnetin faydaları konusunda bilgilendirme yapması yersiz olacaktır. Aileler sünnet konusunda ne olumlu, ne de olumsuz asla şaka yapmamalı. Doktora gidilirken durum çok abartılmamalı. Normal bir doktor kontrolüne gidilirmiş gibi hareket edilmelidir. Pipin kesilecek yerine “Doktora gideceğiz ve orada doktor amca pipin ucundaki kirleri pamuk ve kremle temizleyecek” şeklinde bir söylem kullanılmalıdır. Böylece çocuk pipisini kaybetme korkusu yaşamayacaktır. Mümkün olduğunca sünnet kelimesini söylemekten kaçınılmalıdır.
Operasyon sonrası yaşanacak acı ve rahatsızlıkla birlikte aileler “Pipinin ucunu doktor temizlediği için birazcık acı olabilir ancak çabucak geçecek” şeklinde bir açıklama yapabilir. Aileler sünnet sonrası bakıma da oldukça dikkat etmelidir.
Toplumda sünnetin özellikle erkek çocuğun ailesinin hayatında önemli yeri vardır. Özellikle erken yapılan sünnet çocukluk çağındaki gerçekleşmesi muhtemel idrar enfeksiyon riskini 7-10 kat oranda azaltmaktadır. Aileler dostları ile birlikte sosyal statülerine göre sünnet olayını yaşamaktan ayrı bir mutluluk duymakta ve kutlama yapmaktadır. Geleneklerin bu kadar önemli olmasından dolayı toplumda yenidoğan döneminde sünnet yapmak çok tercih edilmemektedir. Ancak sağlık açısından geleneksel ve dinsel yapısı olan toplumlarda bile erken sünnet önerilmektedir. Örneğin toplumumuzda sünnet sırasındaki cinsel organ estetiği, bazen aileler tarafından önemsenmemektedir. Ancak sünnet sadece geleneksel yönü ile değil; çocuğun cinsel hayatını da yakından ilgilendireceği için estetik boyutu ile de ele alınmalıdır.
Sünnet, çocukta görülebilecek sünnet derisi iltihapları, sünnet derisi darlıkları gibi çeşitli hastalıkları önler. Ayrıca çocukta bu gibi hastalıklar mevcutsa sorunları ortadan kaldırır. Bunun yanı sıra penis kanseri riskini ortadan kaldırırken, ileriki yaşlarda HİV gibi cinsel yolla bulaşacak hastalıklar ve serviks kanseri ihtimalini düşürür. Ayrıca yenidoğanlarda üriner enfeksiyon olasılığını on kat oranında azaltır.

Genel anestezi risk taşır mı?

Günümüzde birçok aile çocuklarının sünnet nedeniyle önemli travmalar yaşayabileceğini düşünerek operasyonun genel anestezi ile yapılmasını talep ediyor. Genel anestezi ise kişinin bir gaz ve ilaçlar yardımıyla uyutulması anlamına geliyor. Genel anestezi ile yapılan sünnet operasyonunda çocuk herhangi bir şey hissetmez. Cerrah ise operasyonu daha rahat bir şekilde tamamlar. Böylece, sünnet sırasında çocuğun paniğinden dolayı yaşanabilecek olumsuzluklar en aza indirilir. Fakat aileler çoğunlukla genel anestezi esnasında, olumsuz bir komplikasyonun gelişebileceği konusunda da tereddüt yaşayabiliyor. Sünnet için uygulanan genel anestezi normal operasyonlarda uygulanan genel anesteziden daha düşük dozlarda ve daha kısa süreli olduğundan riskleri oldukça azdır.

Lokal anestezi tercih edilmeli mi?

Lokal anestezi, vücudun sadece belli bir bölgesinin uyuşturulduğu bir anestezi türüdür. Bu işlemde sadece penis uyuşturulmaktadır ve sonucunda bilinç etkilenmemektedir. Öncesinde bir hazırlık yapmaya gerek yoktur. Genel anestezideki gibi çocuğun belirli bir saat aralığında aç kalması istenmez. Bölgesel anestezide penis köküne iki noktadan, saat 12 ve 6 yönünden uyuşturucu madde enjeksiyon edilmektedir. Lokal anestezi ile yapılan sünnette, çocuk operasyon sırasında acı hissetmese de cerrahi ekibin dokunuşlarından korkabilir ve tepki gösterebilir. Bu nedenle korkan veya endişeli olan çocukların anestezi ile sünnet yapılması daha uygundur.



5 Anne Sütünün Önemli Yararı



Bebeğin ilk 6 ayında tüm beslenme ve vitamin ihtiyaçlarını tek başına karşılayan anne sütü, içerdiği pek çok yararlı madde sayesinde bebeği hastalıklardan koruyor ve emziren annelerin de bağışıklık sistemini güçlendiriyor.

Eşsiz, mucize gıda anne sütünün 5 önemli faydası hakkında Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Uzm. Dr. Gülhan Ozan Altaş bizlere bilgi veriyor.

1- İleri yaşlarda ortaya çıkabilecek hastalıkların riskini en aza indirir

Anne sütü alan bebeklerde kulak ve akciğer enfeksiyonları, menenjit, viral sindirim sistemi hastalıklarının daha az görüldüğü, yapılan pek çok bilimsel çalışma ile kanıtlanmıştır. Bu hastalıklara karşı bebeği koruyan en önemli madde, anne sütündeki Ig A adı verilen proteindir. Bu protein, anne sütünde ve özellikle de kolostrum adı verilen ilk zamanlardaki sütte bol miktarda bulunmaktadır. Ayrıca anne sütünün daha sonraki hayatta ortaya çıkabilecek diyabet, kolesterol, hipertansiyon ve inflamatuar bağırsak hastalıklarının gelişimini önlemede kısmen etkili olmaktadır.

2- Alerjik hastalıklara karşı korur

Anne sütü yerine, çeşitli formül mamalarla ya da inek, koyun, keçi sütü ile beslenen bebeklerde alerjik rahatsızlıklar daha fazla görülmektedir. Sadece anne sütünde bulunan Ig A bebeğin sindirim sisteminde koruyucu bir tabaka oluşturur ve bu tabaka, olası alerjik besinlerin bebeğin sindirim sitemine ulaşmasını engeller.

3- Bebeğin aşırı kilo almasını önler

Amerikan Pediatri Akademisi, obeziteyi önlemek için bebeklerin anne sütü ile beslenmesini önermektedir. Anne sütü alan bebeklerin daha iyi bir beslenme alışkanlığı edindiği gözlenmiştir. Ayrıca anne sütü daha az insülin (acıktıran, yağları depo eden hormon) ve daha fazla leptin (iştahı kapatan, yağları yakan hormon) içerdiği için bebeğin aşırı kilo almasını önleyici özelliktedir.

4- Zeka gelişimine katkıda bulunur

Çeşitli bilimsel araştırmalarda, anne sütü ile beslenen bebeklerin daha zeki olduklarına ilişkin sonuçlara ulaşılmış olup bu araştırmaların birinde, 17 binden fazla bebek doğumdan sonra 6,5 yıl süre ile takip edilmiş ve bebeklerden uzun süre anne sütü alanların, daha yüksek bir zeka katsayısına sahip olduğu gözlenmiştir.

5- Emzirme meme kanserine yakalanma riskini azaltır

Anne, bebeğini ne kadar uzun süre emzirirse, meme ve yumurtalık kanserine yakalanma olasılığı da o kadar azalmaktadır. Bu nedenle annenin meme kanserinden korunmak için bebeğini, en az bir yıl süre anne sütü ile beslemesi önermektedir. Emzirme, pek çok annenin psikolojisi üzerinde de olumlu etkiye sahiptir. Çünkü emzirme sürecinde anne vücudundan salgılanan oksitosin, rahatlatıcı özelliktedir.

Yanınızdayım

OP. DR. GÖKÇEN ERDOĞAN
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı / Aile Terapisti



ANNE SÜTÜNÜ ARTIRMA YOLLARI

Anne sütü baskısının emziremeyen annelerde ne tür bir yıkıma neden olduğunu, psikolojilerini ne denli olumsuz etkilediğini ve onlara kendilerini ne denli yetersiz hissettirdiğini tahmin etmek zor olmasa gerek...



Anne sütünü artırdığı iddia edilen bazı ilaçlar da var. Hatta bu iddiasını bilimsel olarak kanıtlamış ilaçlar da var. Ancak ilaç tüketimi özendirilmesi yanlıştır ve hekim tavsiyesi olmadan tek bir ilaç dahi tüketilmemelidir. Eğer kulağınıza çalınır ya da eş dost tavsiyesi alırsanız lütfen itibar etmeyin ev doktorunuza danışın, uygun görürse sizi yönlendirecektir.

Anne sütü, hem bebeğin sağlığı için hem de anneyle bebek arasındaki bağ için son derece önemli ve gerekli. Ancak emziremeyen ya da sütü olmayan annelerin kahırlanması da bebeğe duygu olarak geçeceğinden ve artık son derece doğala yakın bebek sütleri üretildiğinden bunu bir baskıya dönüştürmemekte fayda var.

Sütü az olan annelerin endişelenmesi çok olağan ancak bu endişenin işleri daha da zorlaştırdığını belirtmeliyim. Mutlu ve huzurlu bir anne, sütü olsun olmasın bebeği için en faydalı olandır. Ayrıca mutluluk ve huzur, sütü de artırır. Tıpkı uyku ve sağlıklı beslenme gibi. Süt artırmak için yollar arayan anneler bana hiç de uzak değiller. Ve elbette sütü az olan anneler çabucak vazgeçmezler. Size sütünüzü artıracak bazı basit beslenme önerilerinde bulunmak istedim bu nedenle. Olur olmaz her şeyi tüketip anlamsız kilolarla mutsuz olmanızın önüne de geçebiliriz böylece.

1. Psikoloji - Anneler sütlerini artırmak istiyorlarsa çevrelerinden özellikle psikolojileri konusunda destek almaya ihtiyaç duyarlar. Başta eşleri olmak üzere anne ve babalar, ziyarete gelen tanıdıklar ve yakınlar, hem sorularıyla anneyi bunaltmaz hem de kendine vakit ayırmasına yardımcı olurlarsa, müdahaleden ve tartışmadan kaçınırlarsa annenin sütü de artacak ve mutlu oldukça bu böyle devam edecektir.

2. Sık emzirme - Adeta bir mucize gibi görünen doğum sonrası süt gelmesi, emzirdikçe daha da çok gelmesiyle mucizeliğini katlıyor. Sık sık emzirmek hem mastit denen meme süt kanalları iltihabının önüne geçer hem de sütü artırır.

3. Tracy'nin sağma yöntemi - Bebeklerde büyüme atakları vardır ve bu ataklarda daha çok süt isterler. Tracy Hogg, Bebek Bakım Sorunlarına Mucize Çözümler kitabında bu sorun karşısında sütün nasıl artırabileceğini anlatıyor. Bu ataklarda süt üretimini artırabilmek için, her emzirmeden yarım saat sonra her iki meme sağılmalı, sonraki öğüne eklenmeli. Üç gün bu sağma işine devam ya da üç gün, her seferinde meme bitince diğer tarafı sonra yine ilk meme tekrar emzirilmeli.

4. Malt içecekler - Hem enerji veren hem de protein, vitamin kaynağı olan malt içeceklerin, elbette alkolsüz olanlarının tercih edilmesi gerekir. Sıvı ihtiyacımızı karşılayan hemen her içecek işe yarar ancak malt içeceklerin bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkileri de çeşitli araştırmalarla kanıtlanmıştır.

5. Rezene çayı - Rezene tohumunu sıcak suda bekletip içebilirsiniz. Günde 2-3 kez içince, sütü artırmaktan ziyade şişkiniği gazı azaltmada da etkili olacaktır. Rezene anne dostu bir bitkidir.

6. Bulgur - Bulgurun anne sütünü artırdığı bilinir ancak gaz da yapabilmektedir. Dolayısıyla tüm yemeklere koyulabileceği gibi bulgur pilavına da kimyon eklenerek tüketilirse anne için hem gaz tehdidi ortadan kaldırılıp hem de süt artırılabilir.

7. Komposto - Her türlü meyvenin şekersiz ya da az şekerli kompostosu tavsiyemizdir ama özellikle kayısınınki bağırsakları da düzenleyerek anneye birden fazla fayda sağlar. Soğuk içilmemesi ise bir başka önemli nokta.

8. Dereotu - Anne sütünü artıran efsanevi bir bitki dereotu. Sık tüketilmesi, probiyotik yoğurtlara katılması, kahvaltılara eşlik etmesi, her zaman sağlıklı ancak emzirme döneminde özellikle harika sonuçlar doğurur.

9. Kuru incir - Kuru inciri direkt tüketmenin yanı sıra kurusunu suda bekleterek o suyu düzenli biçimde içmek de bir seçenek. Bu kürü belli bir süreyle, örneğin 1 hafta boyunca da yapabilirsiniz.

10. Su - Su tüketiminin fazla olması kesinlikle süt yapmada ve artırmada en etkili şey. Anne, beslenme düzeninizde herhangi bir değişiklik yapamıyor olsa dahi su tüketimini artırarak sıvı ihtiyacını karşılayabilir ve böylece sütü de daha kaliteli ve bol olur.

Anne sütünü artırma çalışmalarını yaptınız ve buna rağmen sütünüz artmadıysa da ne olur bunu sıkıntı yapmayın. Yine doktorunuz sizi bebeğinizin en iyi biçimde beslenmesi için bebek sütü ve devam sütlerine yönlendirecektir. Tüm duygularınızın bebeğinize geçtiğini daima aklınızda tutarsanız belki de daha sakin ve mutlu bir anne olursunuz. Bu da en az sütünüz kadar faydalıdır.



Eğlenceli Yaz Tatili Başlasın!

Okulların kapanması ile yaz okulları başlıyor. Miniğinizin yaz tatilini en eğlenceli ve eğitici şekilde geçirmesi için onun ihtiyaçlarına uygun bir yaz okulu seçebilirsiniz.

Okulun son ders zilinin çalması ile çocuklar aylardır hayalini kurdukları ödevsiz bir yaz tatilinin planlarını yapmaya başladılar bile. Ailelerse çocuklarının yaz tatilini nasıl en verimli şekilde değerlendirmesi gerektiğine dair araştırmalar yapıyorlar. Tam da bu noktada devreye giren yaz okulları miniklerin hem dinlenmeleri hem de farklı hobiler edinerek eğitimlerini pekiştirmesini sağlıyor. Yaz okulları aynı zamanda çocukların sosyal kabiliyetleri ve yeteneklerinin gelişimine de katkı sağlıyor. Yaz tatili çocuklarınızla etkili zaman geçirmek için çok önemli bir zaman dilimi. Bu dönemde onlarla mümkün olduğu kadar çok farklı etkinliklerde bir arada olarak, aynı zamanda onlara hem rol model olarak, hem de onların aslında ilgi, istek ve ihtiyaçlarını daha açık görebilmek için oldukça verimli bir süreç. Yaz tatilinde çocuklarınızla birlikte mümkün olduğunca açık havada etkinlikler düzenleyerek, onlarla bir oyun oynayarak, piknik yaparak, bir spor etkinliğine birlikte katılarak, çevrenizdeki sergileri ve müzeleri ziyaret ederek, kamp ya da birlikte kumdan mümkün. Evde vakit geçirmemiz gerekiyorsa eğer, yine onlarla birlikte kurabiye yapmak, kaleler yaparak, midye kabuğu toplayarak birçok aktivitede bulunabilirsiniz. Bunun yanı sıra miniklerinizin yaz okullarından faydalanmasını sağlamak ise yalnızca çalışan ailelerin imdadına yetişen bir uygulama olarak değil, onların eğitim bütünlüğünü sağlayan uygulama olarak karşımıza önemli bir seçenek olarak çıkıyor.

Her anlamda destekleyici

Her ne kadar yaz tatilleri çocuklarımız için dinlenme süreci olsa da, bu sınırsız bir rahatlık olarak ele alınmamalı. Bu dönemi onların farklı sosyal çevrelere dahil olarak sosyal becerilerini geliştirebilecekleri, akademik becerilerini destekleyebilecekleri, farklı spor etkinliklerine dahil olarak geçirebilecekleri önemli bir süreç olarak görmelisiniz. Bu nedenle farklı yaz okulu seçeneklerini iyi değerlendirmelisiniz.

Birey olduklarını unutmayın

Yaz okulları çocuklara okul dönemindeki sınav ve ödev sorumluluğundan uzak; tatilin rahatlığıyla birlikte katı şekilde yapılandırılmış sistem dışında bir ortamda öğrendiklerini pekiştirme, yeni bilgiler edinmek, fiziksel aktivitelere katılma ve bu süreçte kendini bir bütün olarak daha iyi tanımak gibi önemli tecrübeleri beraberinde getiriyor.

Yaz okulları kendi öz düzenleme ve motivasyonları gelişme sürecinde olan çocuklara yapılandırılmış bir ortam sağlayarak onların sosyal yapı içerisinde konumlanma sürecini destekler. Yaz okulları aynı zamanda miniklerin sorumluluk duygularını da geliştiriyor. Onların kendi ayakları üzerinde duran bireyler olarak yetişmelerine katkı sağlıyor.

Yaz okulları aynı zamanda çocukların eğitim-öğretim dönemi içerisinde ortaya çıkabilen gelişime açık alanlarını destekleyerek, yeni döneme daha hazır başlamalarına büyük bir fırsat da sağlar.



Yaz okulu seçerken; okulun ulaşım kolaylığına ve ortamın ne kadar güvenli olduğuna da dikkat etmelisiniz.

Doya doya yaz!





Renk ve Eğlence Dolu Yaz

Akbatı

Çocuklara keyifli bir tatil aktivitesi sunmaya hazırlanan Akbatı, miniklere yeni hobiler kazandıracak yaratıcı etkinliklere hazırladı. Bu yıl üçüncüsü düzenlenecek Yaz Okulu'nda minikler, 26 Haziran - 19 Temmuz tarihleri arasında çeşitli atölye ve etkinliklerle dopdolu bir yaz geçirmelerine fırsat sağlıyor. Çocukların eğlenirken öğrenmesini amaçlayan Akbatı Yaz Okulu, her Salı ve Perşembe 11.00 – 13.00 arasında uzman eğitmenler eşliğinde birbirinden farklı aktivitelerle Festival Park'ta gerçekleşecek. Ayrıntılı bilgi www.akbati.com adresinde.

Her Hafta Eğlence

Bee

Sevgi dolu, ferah, renkli ve lezzetli bir dünyanın kapılarını aralayan BEE, çocuklar için eğitici ve eğlendirici aktivitelerin adresi oluyor. Her yaştan misafirini Reşitpaşa'da ağırlamaya devam eden BEE, 11 Haziran – 1 Eylül tarihleri arasında haftalık yaz kampları düzenliyor. Bu kampa katılan minikler yaza özel birbirinden farklı aktivitelerle dopdolu, her gün 4 saat süren keyifli bir hafta geçirecekler. Yaratıcı faaliyet atölyeleri, interaktif kitap okuma saatleri, yaza özel aktiviteler ve yemek atölyelerinde kendi yaşıtları ile birlikte hem eğlendirici hem de eğitici bir hafta geçirmenin keyfine varacaklar.
Ayrıntılı bilgiyi 0212 323 37 71 numaralı telefondan edinebilirsiniz.





Maceralı Yaz

Geleceğin Yıldızları

Yaz aylarını öğrenme, pozitif risk alma ve keşfetme içerikli kamp programlarında geçirmek isteyen minikler için Geleceğin Yıldızları farklı bir alternatif sunuyor. Kamp, yaz mevsimini spor kamplarından İngilizce kamplarına, doğa ve macera kamplarından S.T.E.M ve film kamplarına uzanan 16 farklı aktiviteyle çocukların geleceğini şekillendiriyor. Ayrıca Geleceğin Yıldızları'nda yalnızca 5-17 yaş arasındaki çocukların yanı sıra ailece vakit geçirmek isteyenler için de özel bir fırsat bulunuyor. Ebeveynlerin çocukları ile kaliteli anlara imza atabileceği ve iletişimlerini güçlendirebileceği Aile Kampı'nda, el sanatları, yüzme, dans, mutfak atölyesi, futbol, basketbol, doğa yürüyüşü gibi birçok özel etkinlik de yer alıyor.
Ayrıntılı bilgi www.geleceginyildizlari.com adresinde.

Miniğinizin yaz tatilini hem eğlenerek hem de öğrenerek yaşamasını istiyorsanız onun için yaz okulları doğru bir karar olacaktır. Ona yaz tatilini unutturmadan, hem eğlenmesi hem de yeni bilgiler edinmesi için dikkatinizi çekecek birkaç seçenek…





Çocuk Şehrinde Yaz Kampı

KidzMondo

Çocukların yaz tatilinin keyfini doyasıya çıkaracakları kampta yeni nesil öğrenme modeli STEAM ile birbirinden keyifli aktiviteler, kodlamadan robot tasarıma KidzMondo TeknoPark, sosyal medvya fenomeni olma yolunda Youtuber'lık eğitimi, havuzdan çiçek dikimine açık hava kampı, ilk oyunculuk denemeleri ile saÚe sanatları ve çok daha fazlası KidzMondo 2018 Yaz Kampı'nda çocukları bekliyor! 18 Haziran'da başlıyor. Kamp katılımcısı minikler, Uzmanlar Yaz Kampı, Açık Hava Yaz Kampı ve TeknoPark Yaz Kampı olmak üzere 3 farklı alanda geleceğin mesleklerini ve neler yapabileceklerini eğlenerek öğrenecekler. Ayrıntılı bilgi www.kidzmondoyazkampi.com adresinde.

Dil Eğitimini Destekliyor

Doğa Koleji

Birbirinden farklı etkinlik ve eğitimlerin olduğu bu yaz okulunda yüzmeden, kodlamaya, İngilizceden, jimnastiğe kadar birçok alanda faaliyet yer alıyor. Çocuğunuzun eğitim döneminde edindiği İngilizce bilgisini pekiştirmek istiyorsanız Doğa Koleji'nde eğlenceli ve yaparak, yaşayarak öğrenmeyi temel alan özel programı destek olacaktır. Ayrıntılı bilgi www.dogakoleji.k12.tr adresinde.





Etkileşimli Tatil

Terakki Vakfı

Çocuklarınız hem eğitici hem de mutlu bir tatil yaptığında sportif becerilerini geliştirecek aynı zamanda grup çalışmalarına katılarak kendilerini özgürce ifade ederler. Her iki yerleşkesinde de Yaz Okulu açılan Terakki Vakfı'na 5-11 yaş arası çocuklar katılabiliyorlar. Uzman eğitmenler rehberliğinde sportif ve eğlenceli faaliyetlerden oluşan programlarda minikler yaz tatilinin tadını çıkartıyorlar. Ayrıntılı bilgi www.terakki.org.tr adresinde.

Bebeğinizin nefes alış şekli ne diyor?

Söz konusu bebeğiniz olduğunda en küçük bir sağlık problemi bile sizleri kaygı içinde bırakabiliyor. Öksürük, hapşırma, ateş, gaz ve en çok da hırıltılı nefes alma problemleri…

Bebeklik ve çocukluk çağında en sık rastlanan sağlık problemlerinin başında olanlardan birisi göğüs hırıltısı, genelde evde basit tedavilerle geçer. Minik bedenlerin ebeveynler için hayli büyük olan sorun haline dönüşen göğüs hırıltısını Avrasya Hastanesi'nden Çocuk Sağlığı ve hastalıkları Uzmanı Dr. Mehmet Ali Talay anlatıyor.

GÖĞÜS HIRILTISININ SEBEPLERİ

Özellikle yeni doğmuş ve birkaç aylık bebeklerde görülen hırıltının sebebi, burunlarında bulunan kıkırdaklardan oluşan nefes yollarının normal insanlara göre daha dar olmasıdır. Bebeklerin bronşlarının çok küçük olması nedeniyle burada biriken balgam benzeri sıvılar, bebeğin nefes almada zorlanmasına sebep olur. Bu durumda bebek daha hızlı nefes alır ve bu da burun ve göğüsten hırıltı gelmesine yol açar. Bunun dışında bebekler nefes aldığında nefes yolunda oluşan alerji, enfeksiyonlar ve sıvı dolgular bebeğin zaten dar olan burnunu daha da tıkayacağından hırıltılı bir ses çıkarmasına sebep olur.

GÖĞÜS HIRILTISININ BELİRTİLERİ

Hava kirliliği ve enfeksiyon artışına bağlı olarak görülme oranları da artan bebeklerde göğüs hırıltısının birçok belirtisi vardır. Ebeveynlerin bebeklerde çok sık gözlemlediği göğüs hırıltısının belirtileri;

- Hızlı nefes alıp verme,
- Hızlı nefes alma ihtiyacı sebebiyle burun kanallarında görülen hareketler,
- Yine aynı sebeple göğüs kafesinde görülen hareketler,
- Nefes alıp vermeye bağlı olarak boyun kasları ile kaburga kasları arasında göğüs içine doğru oluşan çukur,
- Mukoz sıvısının burunda oluşturduğu baloncuklar (Bu durum bir burun deliğinin tıkalı olduğunu gösterir.)

BEBEKLERDE GÖRÜLEN HIRILTININ ÇEŞİTLERİ

Eğer bebeğiniz ıslığa benzer bir hırıltı çıkarıyorsa, büyük ihtimalle bebeğinizin burnundaki sıvı salgılar yüzündendir. Bu sebeple korkulacak bir durum yoktur. Eğer bebeğiniz nefes alıp verirken derinden gelen bir hırıltı sesi varsa boğazda bulunan trake borusunda nefes alış verişi sırasında meydana gelen hışırtıların buruna gelene kadar hırıltıya dönüşmesi sonucu oluşmuş demektir. Bu duruma genel olarak trakemalazi adı verilen geçici bir solunum yolu hastalığı sebep olur. Bebeğiniz çatlak sesli bir hırıltı çıkarıyorsa, bebeğinizin gırtlağında balgam birikmesi vardır. Bu durumda bebeğinizin balgam sökmesi için doktorun verdiği ilaçlara ya da doğal yöntemlere başvurabilirsiniz. Hem bronşların ve nefes yolunun hem de nefes yolunda virüs, enfeksiyon, alerji veya sıvı birikmesi ile oluşan hırıltı türü ise ıslık sesi ile karışık oluşan hırıltıdır. Böyle bir durumla karşılaşıldığında vakit kaybetmeden doktora başvurulmalıdır.

Genel olarak bu hastalıklar hırıltının sebebi olabilir!

- Alerji,
- Saman nezlesi,
- Astım,
- Boğmaca,
- Zatürre
- Solumun yolu enfeksiyonları,
- Nefes borusuna yabancı madde kaçması,
- Sigara, nikotin dumanına maruz kalma.

BU BELİRTİLER VARSA…

Göğüs hırıltısı her ne kadar belli bir noktaya kadar normal karşılansa da bazı durumlar karşısında doktora başvurmak önemlidir. Bu durumlar;

- Öksürük ve hırıltı azalmak yerine giderek artıyorsa,
- Nefes alış verişi sıklaşmışsa,
- Bebeğin cilt rengi solu veya morsa,
- Bebekte aşırı bitkinlik varsa,
- Ateşi yükselmişse,
- Burnunun sadece bir tarafından akıntı geliyorsa bebek yemek yemeği veya emmeyi reddediyorsa hemen bir çocuk hastalıkları uzmanına ulaşılmalıdır.

Yeni doğmuş ve birkaç aylık bebeklerde görülen hırıltının sebebi, burunlarında bulunan kıkırdaklardan oluşan nefes yollarının normal insanlara göre daha dar olmasıdır.

Göğüs hırıltısı için doğal yöntemler;

Bu konuda en bilinen yöntem tuzlu su solüsyonlarıdır. Bebeklerde yeteri kadar mukoza sıvısı yeterli oranda salgılanmadığı için çok sık kurur. Bebeğin burun içine basınç oluşturacak gücü olmadığı için kuruluğu tuzlu su ile giderebilirsiniz. Bu durumu çözmek için eczanelerden tuzlu su olarak satılan medikal damlalardan, serum fizyolojik ve deniz suyu alabilirsiniz.

Burun tıkanıklığını giderecek diğer bir yöntem ise, burun aspiratörleridir. Bu aspiratör burun içinde negatif basınç oluşturarak burunda birikmiş sıvıyı çekerek tıkanıklığı giderir. Genizde ve solunum yolunda oluşan balgamı sökebilmesi için limonlu su veya limon suyunu bebeğinize birkaç damla verilebilir. Odanın nem oranı mutlaka ayarlanmalıdır. Buna istinaden nem oranı yaşamsal konfor aralığı olan %45 – 55 aralığında tutularak odanın kuruması engellenmelidir.

Suçlu biberon mu?

Gece uyumadan önce ve uyku arasında biberonla içirilen süt, miniğinizin dişlerinde biberon çürüklerinin oluşmasına neden oluyor. Önlemi alınmadığında ise sonuç ileride karşılaşılabilecek ağız ve diş sağlığı problemlerinin yanı sıra genel sağlık sorunlarına bile neden olabiliyor...

En önemli görevi miniğinizin düzgün beslenmesini sağlamak olan süt dişleri aynı zamanda konuşmasının düzgün gelişimi için de oldukça önemlidir. Ağız içinde kapladıkları alanla kendilerinin yerine gelecek olan kalıcı dişler için yer tutarlar ve yine kalıcı dişler sürerken onlara rehberlik ederler. Süt dişlerinin erken çekimiyle de bu doğal yer tutuculuk fonksiyonu ne yazık ki ortadan kalkıyor. Diş Hekimi Zeynep Kalyoncu, biberon çürüklerinin oluşumu ve dikkat edilmesi gerekenleri bizlerle paylaşıyor.

BİBERON ÇÜRÜĞÜ NEDİR?

Özellikle gece uyumadan hemen önce ve uyku sırasında biberonla içilen süt, bebeğin dişlerinde "biberon çürüğü" gelişimine neden olabiliyor. Bazı ebeveynler besleyici değerini arttırmak için süte bal, pekmez ya da şeker gibi tatlandırıcılar ekleyebiliyorlar. İşte bu durum biberon çürüğünün oluşması için tehlike çanlarının çalmasını sağlıyor. Biberonla verilen süt, uykuya geçildikten sonra dişler üzerinde birikir. Uyku sırasında tükürük salgısı da azaldığından dişler hiçbir şekilde temizlenemez ve ağızda dişlerin üzerinde daha önceden var olan çürük yapıcı bakterilerin asidik bir ortam oluşturmasına neden olur. Bu asitler dişlerin tüm yüzeyini kaplayan mine yapısını bozarak, önce tebeşirimsi beyaz renkte lekelerin görülmesine, daha sonra da "biberon çürüğü" olarak tanımlanan sarı-kahverengi renkte çürüklerin ortaya çıkmasını sağlar.

Biberon çürüğünü engelleyebilirsiniz

- Bir yaşından itibaren bebeğinizin biberonla veya meme emerken uyumasına izin vermeyin. Biberonundaki sütüne şeker, bal, pekmez gibi tatlandırıcılar ilave etmekten kaçının.
- Minik dişlerini ilk sürmelerinden itibaren beslenme sonrasında temiz ve hafif nemli bir gazlı bezi işaret parmağınıza sararak ya da parmak fırçası yardımıyla temizleyin.
- Bebeğinizi özellikle ilk yaşından itibaren düzenli olarak pedodonti uzmanına (çocuk diş hekimi) götürülmesi çocukluk çağı çürüklerinin önlenmesi açısından oldukça önemlidir.
- Bebeğinizin ara öğünlerinde, mümkün olduğunca dişleri üzerinde yapışıp kalan karbonhidrat ağırlıklı beslenme yerine lifli besinler sebze, meyve ve kuruyemiş tercih edebilirsiniz.
- Çocuklar 3,5-4 yaşına gelene kadar tükürme refleksleri tam gelişmemiş durumdadır. Bu nedenle dişleri, diş macunsuz ya da pedodonti uzmanının önereceği diş macunları ile fırçalanmalıdır. Diş fırçası mümkün olduğunca küçük başlı ve yumuşak kıllı olmalı ve sıklıkla yenilenmelidir. Fırçalama okul dönemine kadar anne-baba kontrolünde ve onların yardımıyla yapılmalıdır.

NASIL OLSA YERİNE YENİLERİ GELECEK DEMEYİN…

Biberon çürüğünün oluşmasına neden olan bakterilerin zararlı etkileri, süt dişlerinin yapıları gereği kısa sürede ağrılı bir durum almasına ve iltihaplanmasına neden olur. Gelişen bu diş enfeksiyonları, çocuğunuzun ağrı duymasına özellikle yemek yerken huzursuzlanmasına, düzenli uyku uyumamasına neden olacaktır. Ayrıca bu enfeksiyon uzun süre devam ederse zaman içerisinde süt dişlerinin altında gelişmekte olan sürekli diş tomurcuklarına da zarar verebilir. Bu duruma bağlı olarak kalıcı dişler sürdüğünde renk ve şekil bozukluğu ile karşılaşabilirsiniz. Özellikle üst çenedeki kesici dişlerden başlayan, biberon çürüğü bu dişlerde büyük madde kayıplarının meydana gelmesine neden olur. Bu durum çocuğun ağız sağlığının yanı sıra, aynı zamanda çocuğun konuşmasında ve estetik görünümünde problem yaratabilir. Biberon çürüğü olan çocuk, hiç hazır olmadığı erken dönemde yaşına göre oldukça zor bir tedavi olan kanal tedavisi, dolgu, çekim gibi tedavilerle karşılaşır. Çoğu zaman küçük yaşlarda bu tedavilerin normal diş ünitelerinde yapılabilmesi mümkün olmadığından genel anestezi altında yapılması gerekecektir.

Miniğinizin dişçi korkusunu yenin

- "İğne, acı, diş çekimi" gibi kelimeleri kullanmaktan kaçının. Çocuğunuza, "Uslu durmazsan iğne yaparlar" gibi negatif bir cümleler kurmayın. Çocuğa "iğne yok" denilse bile, "iğne" kelimesi korkması için yeterli olacaktır.
- Çocuğunuza yapılacak işlemin "dişlerin kontrolü, diş sayımı, dişlerin yıkanması" olacağını söyleyebilirsiniz. Hatta diş hekimine gelmeden önce, evde çocuğunuzun dişlerini kontrol ederek, onun da sizinkileri kontrol etmesine izin vererek "diş hekimliği oyunu" oynamak çok iyi bir fikir.
- Ona kendi endişelerinizi yansıtmamaya ve sakin olmaya çalışın. Diş hekimine gitmekten çekiniyor olsanız da bunu çocuğunuzun yanında dile getirmeyin.
- Yapılacak işlemler hakkında çocuğunuza detaylı bilgiler vermekten kaçının. Ebeveynlerin ve diş hekiminin verdiği bilgilerin birbirinden farklı olması veya aynı konunun farklı şekillerde aktarılması çocukta güvenin azalmasına neden olabilir. Bu nedenle, işlemler hakkında çocuğun anlayacağı şekilde açıklama yapılmasını diş hekimine bırakın.
- İleri derecede diş çürüğü olan bir çocuk, bu durumun farkındadır ve diş hekimine gittiğinde zor bir tedaviye başlanacağını düşündüğünden, daha fazla tedirginlik hisseder. Çocuğunuzun diş bakımını birlikte yaparak, herhangi bir çürüğü ilerlemeden fark edebilir, daha kolay önlemler alınmasını sağlayabilirsiniz.
- Diş hekimi korkusu olan çocukların; diş hekimi korkusu olmayan, daha önceden tedavilerini kolaylıkla yaptırmış bir arkadaşıyla birlikte randevuya gelmeleri, pozitif bir etki yaratabilir.
- Randevu sonrasında çocuğun hoşuna gidecek bir aktivite programı yapılması, muayene veya tedavi sırasında onu cesaretlendirmek ve motive etmek amacıyla kullanabilirsiniz.
- Özellikle küçük yaştaki çocukların ilgilerinin çabuk dağılabileceğini, diş hekimi koltuğunda erişkinler gibi uzun süre oturamayacaklarını düşünecek olursak, muayene ve tedavi esnasında diş hekimiyle işbirliği içinde olmaya çalışmanız iyi olacaktır.
- Çocuk diş hekimleri, tedirgin ve ilk kez diş hekimine gelmiş bir çocukta, çocuğun kullanılan aletlere alışması, güven ve iletişimin sağlanması amacıyla kısa sürecek işlemlerden başlamayı doğru bulurlar ancak acil durumlarda tedavi sırası değişiklik gösterebilir.
- Yapılan işlem sadece muayene bile olsa, bittiğinde çocuğunuzu tebrik edin. Tedavi sonrasında, 'cesaret diploması' gibi çocuğu motive edici belgeler verilebilir. Çocuğa tedavi öncesinde hediye verip, işleme zorlamaktansa; sonrasında tebrik amacıyla küçük hediyeler verilmesi daha doğru olacaktır.
- Çocuğunuzun tanıştığı ilk diş hekiminin, çocuk diş hekimi uzmanı olması, ilk randevunun ve sonraki randevuların olumlu geçmesine de yardımcı olacaktır.
- Bu uzmanların bulundukları kliniklerin; bekleme salonu, muayene odası çocuğun ilgisini çekecek, kendisini güvende hissedecek şekilde düzenlendiğinden çocuğun korkularının azalmasına olumlu etkide bulunabilir.





Nasıl bir oyuncak?

Çocuğunuz oynadığı oyuncakla kendini ifade eder. Müdahale etmeyin, bırakın kendi dünyasını kendisi yaratsın…

Kızınız araba, oğlunuz bebek mi istiyor? Bu durum karşısında ne yapacağınızı bilemeyebilirsiniz. Çocuğun beş duyusunu uyaran, bedensel, fiziksel ve sosyal gelişimini hızlandıran bu oyun materyallerinin seçiminde eğitici, güvenli ve yaşına uygun olması gerektiğini unutmayın yeter. Çocuklarda sağlıklı oyuncak seçimi hakkındaki önerilerimizi dikkate alın.

Oyuncak çocuğun zeka gelişimini olumlu etkiler

Çocukların gelişiminde uyaran çeşitliliği önemlidir. Bu nedenle ne kadar çok çeşit ve özellikte oyuncak, gezilen görülen yer ve ne kadar çok insanla iletişim imkanı olursa çocuğun zeka gelişimi de o kadar olumlu etkilenir. 2-7 yaş arası simgesel oyunlar başlar, bunlar sanki varmışçasına oynanan oyunlardır. Evcilik oyunu, bir fincandan çay içiyormuş gibi yapılması, bir sopanın kılıç gibi hayal edilmesi bu dönemin başlıca oyunlarıdır. 7-8 yaş sonrası kurallı oyunlar başlar, sosyalleşme burada belirginleşir. Çocuk kurallara uymayı, beklemeyi, paylaşmayı, mücadele etmeyi, risk almayı, yani ötekilerle sosyal anlamda ilişki kurmayı deneyimleir. Bunlar aynı zamanda kültürel deneyimlerdir. Oyun iklimden, cinsiyetten, kültürden ve yaşanılan çağdan etkilenir.

Çocuğun yetenekleri ve ilgi alanları hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz

Özellikle 0-3 yaş arası dönemde çocuğun oyuncaklarını ebeveynler seçer. 3 yaşından itibaren çocuk ilgi duyduğu oyuncağı tercih etmeye başlar. Bu yaştan itibaren çocuğunuzun seçtiği oyuncağa saygı göstermelisiniz. Çocuğunuzun oynamayı tercih ettiği materyal yetenekleri, ilgi alanları, istekleri hakkında size bilgi verir. Çocuğunuzun oyuncak seçimine katkıda bulunmak onun kişilik özelliklerini, zeka ve fiziksel özelliklerini, ilgi alanlarını saptayabilmenizle mümkün olur.

Hangi oyuncakla oynadığı değil nasıl oynadığı önemlidir

Çocuk oynadığı oyuncakla kendini ifade eder. Bu nedenle erkek veya kız oyuncağı gibi bir ayrım yerine çocuğun oyuncağıyla nasıl oynadığı, neleri yansıttığı ve neleri ifade etmeye çalıştığı daha önemli. Kronik bir şekilde aynı oyuncakla sürekli aynı oyunu oynuyorsa bu durum bir problem olabileceğini işaret eder. Aksi halde çocuklar meraklıdır ve her materyali inceleme fırsatı ister. Dolayısıyla oyuncak alırken cinsiyet ayrımı gözetmemelisiniz. Çocuğunuz zaten okul öncesinde oyuncak seçimi konusunda farklılaşmaya başlayacaktır.

Kıyafet seçimlerinde çocuğa örnek olunmalı

Çocuklar 3-4 yaş arası bir dönemde kendi kendilerine giyinmeyi keşfederler. Bu dönemde bu keşfin verdiği haz duygusu ile kıyafet seçimlerini de kendileri yapmak isteyebilirler. Kıyafet seçimleri konuşunda zaman zaman çatışmalar yaşayabilirsiniz. Bu tür durumlarda çocuğunuzu üzmeden, yeni becerisinin tadına varabilmesini sağlayarak, seçenekler sunarak rehberlik edebilmelisiniz. Cinsel kimliğin sağlıklı ilerlemesi adına da kıyafet seçimlerinde örnek olmanızda fayda var. Ebeveyni tarafından sürekli karşı cins kıyafetler giydirilen bir çocuğun psikolojisi etkilenebilir. Ancak kıyafetlere bağlı cinsel kimlik ve yönelim hakkında henüz genetik, biyolojik, psikolojik veya hormonal denilen bir sebep tam olarak bilinmemektedir.



3 yaşından itibaren oyuncak seçmeye başlayan çocuğunuzun seçtiği oyuncağa saygı göstermelisiniz.


Baby&You
hamile
Hamilelik sürecine dair merak ettikleriniz...

Lıkır Lıkır Su İçin

Yaşamsal faaliyetlerimizin sağlıklı bir şekilde gerçekleşebilmesi için tüm hücrelerimizin ve organlarımızın suya ihtiyacı var. Suyun hamilelik döneminde ise hem anne hem de bebek için ayrı önemi bulunuyor.



Hayatımızın her döneminde yaşamsal faaliyetlerimizin sağlıklı bir şekilde ilerleyebilmesi için vücudumuzun suya ihtiyacı vardır. Hamilelik döneminde ise su, bu kez anne ve bebek için ayrı önem taşır. Hamilelik sırasında toplam vücut suyundaki yığılma nedeniyle su dengesi değişir. Yaklaşık 12.5 kg'lık bir gestasyonel kilo artışı için ölçülen toplam vücut su birikimi ortalama 7–8 litredir. Yaşam döngüsünün bu önemli aşamalarında meydana gelen fizyolojik değişiklikleri karşılamak için hamilelik sırasında yeterli hidrasyon özellikle önemlidir. Bebeğin kan dolaşımı, amniyotik sıvı ve daha yüksek kan hacmini desteklemek için hamilelik sırasında genel sıvı ihtiyacı artar. Acıbadem Bakırköy Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayça Güleryüz, hamilelikte su tüketiminin önemine değiniyor.

Otoriteler dikkat çekiyor!

Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi'ne göre gebe kadınlar, hamile olmayan kadınlara göre farklı su gereksinimlerine sahiptir. Normal bir birey için günde yaklaşık 2 litre (kilogram başına en az 30ml) su içilmeliyken hamilelikte bu değer günde 0.3 litre (günde 300 ml) daha yüksektir. İkizler veya katları gebelik yaşayan kadınlar, dehidrasyondan ve doğumdan sonra emzirme ile ilgili zorluklardan kaçınmak için su almalarına dikkat etmeli.

Birincil kaynak su

Hamile kadınlar günde yaklaşık 2,5 litre sıvı tüketmeyi hedeflemeli. Sıvı ihtiyacının ideal olarak yüzde 70-80'ini su olarak, yüzde 20-30'unu ise nem oranı yüksek yiyeceklerden de karşılayabilirler. Özellikle sıcak yaz aylarında terlemenin de arttığını göz önünde bulundurursak, su tüketiminin yanında çorba, süt, ayran, meyve suyu gibi sıvı gıdalardan da sıvı tüketimine destek alabiliriz. Ayrıca meyve ve sebzelerin su içeriği oldukça yüksektir. Günde toplam 5 porsiyon meyve ve sebze tüketmek su ihtiyacımızın bir kısmını karşılamaya yardımcı olabilir. Ancak birincil sıvı kaynağın su olması gerektiğini unutmamalı.

Hamilelik sırasında vücut su dengesini korumak, fetüsün ve annenin sağlığını korumak için oldukça önemlidir. Ön kanıtlar, günde tüketilen sıvı hacminin annede kabızlık ve idrar yolu enfeksiyonlarının önlenmesi için önemli olabileceğini gösteriyor. Kabızlık özellikle gebelikte hormonların etkisiyle veya demir takviyelerinin kullanılmasıyla oldukça artabiliyor. Annelerin kabızlığı önlemek için mutlaka sıvı tüketimlerine önem vermeleri gerekiyor. Ayrıca yapılan bazı çalışmalar su tüketimi ile hava sıcaklığı gibi çevresel etmenlerin, bebeğin içinde bulunduğu, amniyotik sıvının miktarını etkileyebileceğini söylüyor.

Susuz kalmış vücutta kan plazma hacmi azalır. Bu azalma, oksitosin hormonu düzeyinin yükselmesine neden olur. Oksitosinin yükselişi kasılmaları tetikleyebilir, erken doğuma sebep olabilir.

Sıcak havalara dikkat!

Sisteminizde yeterli su bulunması vücut ısısını düzenlemenize yardımcı olacaktır. Ancak, hamilelik sırasında yeterince su içmiyorsanız, vücudunuzun aşırı ısınmasına eğilimli olabilirsiniz. Yazın sıcak havalarda özellikle dikkat etmeli, çok sıcaklarda dışarda olmamalı ve yeterli su tüketimi sağlanmalıdır. Hamileler, az miktarda ve sık sık su içmeye çalışmalı, su tüketimlerini gün içine yaymalıdırlar. Çünkü büyük hacimlerde su içerken mesane büyümesi ve fetal büyümeden dolayı bir anne için rahatsızlık verebilecektir. Kafein içeren ürünlerden uzak durmak iyi bir fikirdir, çünkü kafein idrar çıkışınızı artırabilir ve böylece dehidrasyona neden olabilir. İyi derecede sıvı tüketildiğinin en iyi işareti, koyu sarıdan farklı olarak berrak bir idrar rengine sahip olmaktır.

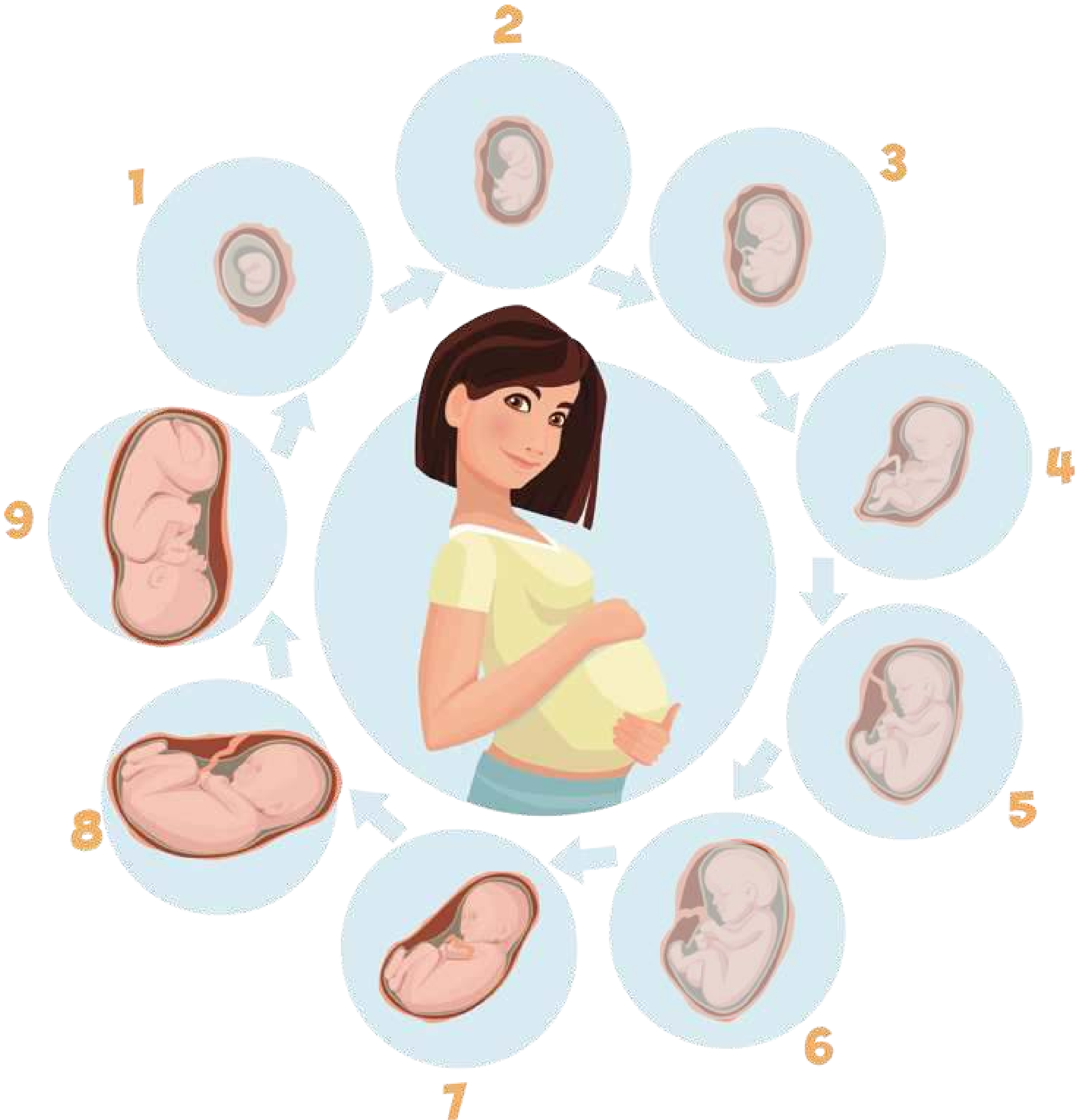
Erken doğum riskleri arasında yüksek tansiyon bulunmaktadır. Ailede genetik olarak hipertansiyon bulunan, önceden tansiyon yüksekliği olan hamileler özellikle dikkat etmeli. Yeterli miktarlarda su içerek ve tuzlu gıdaları tüketmemeye dikkat ederek tansiyonunuzun çok fazla yükselmesine engel olabilir, erken doğum riskini azaltabilirsiniz.



İçeride neler oluyor?

Son 3 ay bebeğinizin karnınızdaki gelişimi...

Doğmamış bebeğin gelişimi, tam bir mucize!… İnanılmaz bir yolculuğa başladınız ve artık mutlu sona yaklaştınız... Bu mucize yolculukta son üç ayda neler oluyor detaylarıyla öğrenmeye ne dersiniz?



Mucizevi hamilelik serüveni, her anne adayı için merak konusudur. 9 aylık süreçte bebeğinizin gelişimini Femical Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği'nden Doç. Dr. Tolg Ergin Baby&You okurları için kaleme aldı. Son üç aydaki değişimi sizlerle paylaşıyoruz...



ÜÇÜNCÜ TRİMESTER

28. hafta Bu hafta ile birlikte gebeliğin en zor dönemlerinden biri olan üçüncü trimester yani son üç aya girmiş oluyorsunuz. Bu haftada bebeğiniz hızla büyümeye devam edecek ve rahim büyüklüğünüz neredeyse kaburgalarınızın seviyesine ulaştı. Bacaklarınızdaki varislerde artış ve şişme fark edebilirsiniz. Hemoroid probleminiz varsa kötüleşebilir, bacaklarınızda sık sık kramplar yaşayabilirsiniz.
Bu haftada bebeğinizin kaşları ve kirpikleri belirginleşir. Bebeğinizin saçları uzamaya başlar. Gözler tamamen gelişmiştir ve artık içeriyi gözlemektedir. Sıklıkla onunla konuşabilir, şarkı ve masal okuyabilirsiniz, çünkü bebeğiniz artık sesinizi tanır. Boyu 37.6 cm, ağırlığı 1.005 gramdır.

29. hafta Bu haftalarda karnınızda kaşınmalar hissetmeniz normaldir. Ciltteki gerilmelere bağlıdır. Ayrıca nefes darlığı, midede yanma, bacaklarda kramplar ortaya çıkabilir.
Bebeğinizin vücut oranları normale yaklaşır. Yeni doğmuş bir bebeğe daha çok benzer. Cilt altında yağ depolaması, gerçek hayata geçiş için hazırlanmaya başlamıştır. Bebeğinizin gelişen beyni, nefes alışverişini ve vücut ısısını ayarlayabilir. Tat alma, görme, işitme ve koku duyuları iyice gelişir. Boyu 38.6 cm ve kilosu 1.153 grama erişir.

30. hafta Uyuyamamak ve mide yanmaları sık görülen problemlerdir. Zaman zaman kasıklarınızda ağrı ya da kasılma hissedebilirsiniz. Bunlar rahmin gerginliğini sağladığı küçük ve önemsiz kasılmalardır ve Braxton Hicks kontraksiyonları olarak adlandırılırlar.
Bebeğinizin kafatası, hızla beyin gelişimine ayak uydurmak için büyür. Amniyotik sıvı, 1.5 litreye ulaşır. Hareketlerini daha güçlü hissedersiniz. Kemik iliği alyuvar üretimine geçmiştir. Ana rahminde olmasına rağmen gözyaşı üretimi başlamıştır. Bu haftanın sonuna doğru, boyu 39.9 cm ve kilosu 1.319 grama erişir.

31. hafta Bebeğiniz yaklaşık 1.500 gr ağırlığa ulaşır. Göz bebeği ışığa reaksiyon vererek açılıp kapanmaya başladı bile.
Rahminizin pelvise baskısı ve buna bağlı bacaklarınızdaki kanın engellenmesinin neticesinde, uzun süreli hareketsizlik ve ayakta kalma ile artan hafif ayak bileği ödeminiz oluşabilir. Bu nedenle son 3 ayda çok dar kıyafetleri tercih etmeyin, uzun süre hareketsiz olarak aynı pozisyonda kalmayın ve topuk boyu 2-3 cm olan ortopedik ayakkabıları tercih edin.

32. hafta Bebeğinizin baş popo uzunluğu 28 cm, ağırlığı ise 1.700 gr'a ulaşmıştır. Deri yüzeyi hala kırmızı ve buruşuktur. Bu haftada hareketlerinin iyice arttığını fark edebilirsiniz. Bu iyilik halinin bir göstergesidir.
Karnınız artık dışa bombedir. Testisleri aşağı iner. Rahminizin büyümesine bağlı, karın cildinde gerginleşme daha çok hissedilir ve göbeğinizin orta hattındaki koyulaşma belirginleşir. Cilt nemlendiricilerini daha düzenli kullanın.

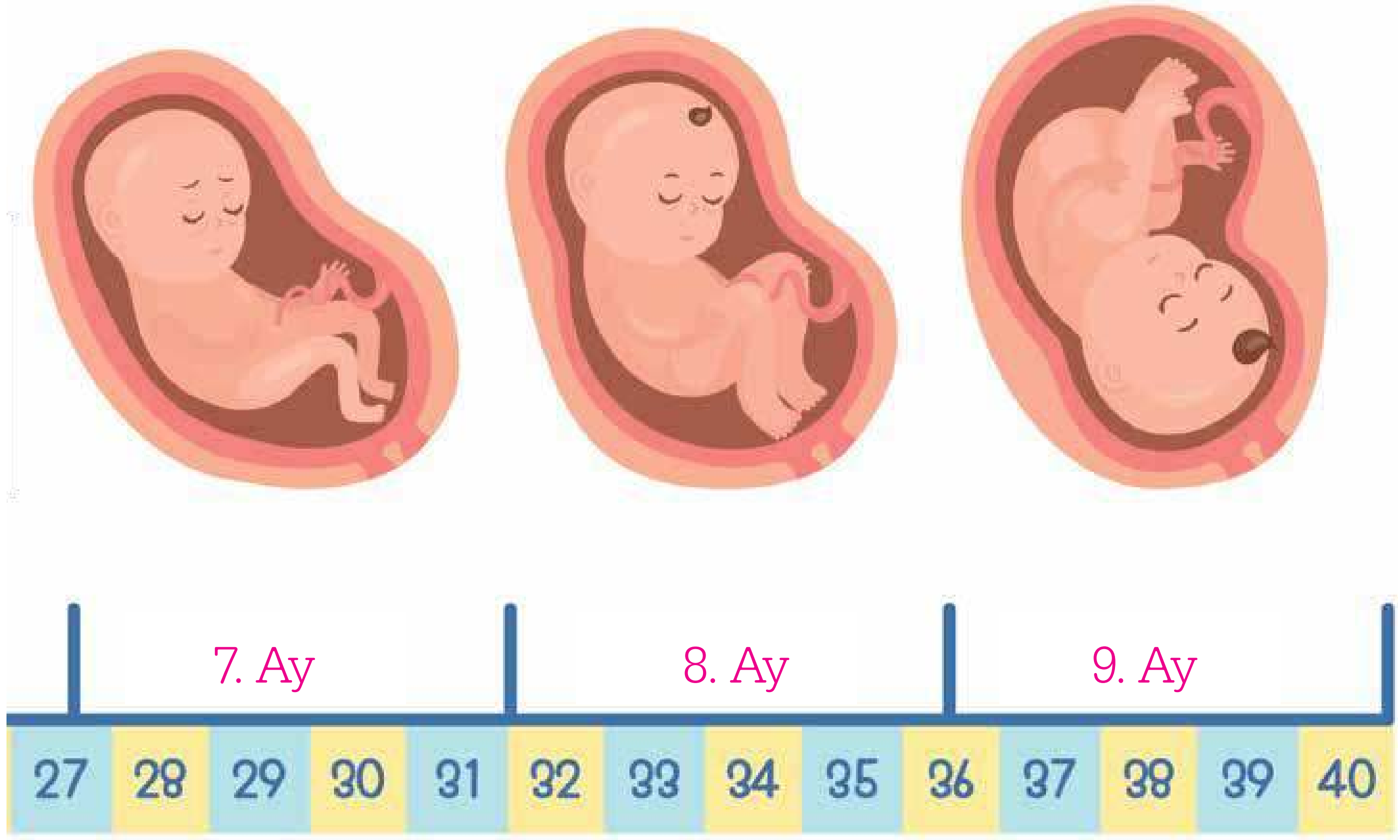
33. hafta Bebeğiniz artık 2.000 gr üzerindeki ağırlığa ulaşmıştır. Bebeğinizin beyninde oluşmuş olan ve nöron adı verilen milyarlarca sinir hücresi de onun rahim içi yaşantısında etrafındakileri öğrenmesine yardımcı olur. Bebeğiniz duyabilir, hissedebilir ve görebilir. Bu haftalarda bebeğinizin artan kalori, vitamin ve kalsiyum gibi mineral ihtiyacı nedeniyle, süt ve süt ürünlerini düzenli kullanmaya özen göstermelisiniz.

34. hafta Bebeğinizin baş popo uzunluğu 30 cm olup, yaklaşık 2.150 gr ağırlığa ulaşmıştır. Ayak uzunluğu 68 mm'dir. El parmaklarındaki tırnakları, parmak uçlarına erişir. Bu haftalara kadar deri görünümü buruşuk olan bebeğinizin, bu haftadan sonra cilt altı yağ dokusu artışı nedeniyle cilt düzgün ve gergin görünümünü alır. Bu haftalarda halsizlik ve yorgunluk hissedebilirsiniz. Uyuma güçlüğü, kilo artışı ve buna bağlı olarak hareket yeteneğinde azalma sorun yaşamanıza neden olacaktır.

35. hafta Bebeğiniz yaklaşık olarak 2.350 gr ağırlığa ulaşmıştır. Batın içinde iyice büyüyen uterus, mide aksını değiştirir ve zaten hamilelik hormonlarının etkisi ile gevşemiş olan mide üst kısmından ağza doğru, yoğun asit yapıda olan mide içeriği kaçışı olabilir. Reflü olarak adlandırılan bu durum, son ayına girmek üzere olan her 10 hamilenin birinde ciddi boyuta ulaşır.

36. hafta 9. ayınıza girdiniz. Bebeğiniz 2.550 gr ağırlığa ulaşmıştır. Baş popo uzunluğu yaklaşık 32 cm'dir. Tüm organ

28. haftayla birlikte bebeğinizin saçları uzamaya başlar, gözleri tamamen gelişmiştir ve artık içeriyi gözlemektedir. Sıklıkla onunla konuşabilir, şarkı ve masal okuyabilirsiniz, çünkü bebeğiniz artık sesinizi tanıyor!



sistemleri gelişim ve olgunlaşmasını tamamladı. Artık içinde yüzdüğü suya oranla rahim içinde daha fazla yer kaplamaya başladığından hareketleri de kolay olmayacaktır. Bundan sonra 'matür' olgunlaşmış kabul edilen bebeğiniz, doğum sancılarınızın başlaması halinde doğum eylemine bırakılır.

37. hafta Bebeğiniz 2.750 gr ağırlığa ulaşmıştır. Suyu bu haftalardan sonra azalmaya başlar. Artan hacmi nedeniyle, hareketleri kısıtlanır. Başı doğum kanalınıza yerleşmeye başlar. Kasıklarınızda dolgunluk, vajeninizde basınç hissi, yürüyüşlerinizde artan kasık huzursuzlukları ve daha sık idrara çıkma şikayetleriniz görülebilir.

38. hafta Bebeğinizin baş popo uzunluğu 34 cm, ağırlığı yaklaşık 2.900 gr. Ayak uzunluğu 79 mm'dir. Ayak parmak tırnakları parmak uçlarına erişir. Lanugo tüyleri hemen hemen tamamen kaybolmuştur. Bu haftaya kadar rahim ağzınız ve onu rahim içine bağlayan kanal sümüğümsü bir tıkaç tarafından doldurulmaktaydı. Bu mukus tıkacın amacı rahminizin içini ve bebeğinizi vajinadan gelebilecek mikrop ve enfeksiyonlara karşı korumaktır. Bu mukus tıkacın vajinanızdan gelmesi doğumun belirtilerinden biridir ve halk arasında "Nişan gelmesi" olarak adlandırılır. Nişan doğumdan birkaç hafta önce gelebileceği gibi sadece bir kaç saat önce de gelebilir. Nişanı genelde kanlı sümüğümsü bir akıntı şeklinde hissedersiniz.

39. hafta Bebek 3.200 gr ağırlığa ulaşmıştır. Bu haftada kafa çevresi ile karın çevresi yaklaşık olarak birbirine eşittir. Yağ birikimi giderek yavaşladığından kilo alımı da yavaşlar. Aynı şekilde siz de daha az kilo almaya başlarsınız. Kanamanızın olması, vajeninizde ıslanma hissetmeniz veya bebeğinizin hareketlerinde azalma yaşamanız durumunda, doktorunuza başvurmanızı öneriyoruz. Sırt üstü yatış pozisyonunda oluşabilecek tansiyon düşmelerinizi önlemek için sol yan yatış pozisyonunu tercih edin.

NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Midenizdeki şişkinlik ya da halsizliğiniz yerine olumlu şeyler düşünün. Doğacak bebeğiniz ve eşinizle kendinizi birlikte mutlu anlarınızda hayal etmeye ne dersiniz?
- İlerleyen anlarda yavaş yavaş hastane çantanızla ilgili düşünmeye başlasanız iyi olur. Neler alacağınızı önce not etmekle işe başlayabilir ve yavaş yavaş çantayı doldurabilirsiniz.
- Bitki çaylarını deneyin. Yalnız önce doktorunuza danışın çünkü bazıları düşük tansiyona ya da başka bir reaksiyona neden olabilir. Doktorunuzla birlikte kararlaştırdığınız çaylardan için, ne kadar rahatladığınızı fark edeceksiniz. Örneğin ahududu çayı, özellikle 37'nci haftadan sonra içilirse uterus kaslarını güçlendiriyor.

40. hafta Bebeğinizin baş popo uzunluğu 36 cm, yaklaşık 3.400 kg ağırlığında. Bebeğiniz doğum zamanına (terme) ulaşmıştır. Belirgin bir göğüs kafesi vardır ve memeleri çıkıntılıdır. El tırnakları, parmak uçlarını geçmiştir. Ortalama ayak uzunluğu 83 mm'dir. En olası doğum haftanıza girmiş sayılırsınız. Amniyon zarı her an açılabilir ve sularınız gelebilir. Bazen bardaktan boşalırcasına hızlı ve fazla miktarda, bazen de çok yavaş olabilir. İdrar kaçırmış gibi hissedebilirsiniz. Miktarı ne olursa olsun suyunuzun geldiğini düşünüyorsanız zaman kaybetmeden doktorunuzu aramalı ya da hastaneye gitmelisiniz.



"Her Şeyden Önemlisi Sağlıklı ve Hoşgörülü Bireyler Olmaları"

İkiz erkek bebeklerini kucağına alacağı günü büyük heyecanla bekleyen Ülkü Nwayibe, hamilelik serüvenini bizimle paylaşıyor...

DERLEYEN: NESLİHAN KİRPİKLİ

Eşim Nijeryalı olduğu için nasıl tanıştığımız çok soruluyor ve herkes çok ilginç bir hikâye bekliyor. Cevaben bir düğünde tanıştık deyince de “Nasıl?!” diyorlar. Arkadaşımın eşi ile benim eşim arkadaştı ve ikimiz de onların düğününe davetliydik böylece tanışmış olduk. Evlenmeden önce 1 yıl birbirimizi tanıdık, bu süreçte inandığım tek şey eşimin gerçekten benim ruh eşim olmasıydı! Evliliğimizde 7 yılı geride bıraktık hala da aynı şeyi düşünüyorum. Başka biri olsa bu kadar mutlu olamazdım… Bugünlerde de 7 aylık hamileyim, ikiz erkek bebeklerimizi bekliyoruz.





Bebeğimi ultrasonda ilk gördüğüm anda hissettiğim şey şaşkınlıktı. Çünkü ikiz bebek olacakları hiç aklıma gelmemişti.

Bu benim ilk gebeliğim değil. İlk bebeğimizi 4,5 aylıkken kaybettik. Aslında ikizlerin bir ablası var. İlk bebekte yaşadığım bu olay nedeni ile aslında ikinci bebek düşüncesi beni hep korkuttu ve hiç düşünmüyordum. Ama eşim çok istiyordu ve süreçte bana destek oldu. Ben hamile olduğumu ilk öğrendiğim andan itibaren aynı süreçleri yaşamaktan çok korktum. Ayrıca ikiz oldukları için de normal gebeliğe göre riskimiz daha fazlaydı. Ama çok şükür şimdiye kadar her şey yolunda gidiyor.
Hamile olduğumu öğrenmemin de çok komik hikayesi var. Ofisten bir arkadaşımla periyotlarımız aynı gün. Bir sohbet arasında onun ikinci periyodunun yaklaştığını fark ettim ve hiçbir şey söylemeden eczaneyi arayıp test istedim. Hamile olduğumu ofiste yaptığım test ile öğrendim! Ama inanamadım akşam eve giderken kan testi yaptırdım ve kanda da çıkınca direkt çok güvendiğim ve sevdiğim değerli doktorum Herman İşçi’yi arayıp randevu aldım.
Hamile olduğumu ilk öğrendiğim anda sanırım ilk gebeliğimde yaşadığım o üzücü olay nedeniyle hislerim karmaşıktı. Sevinç, korku, tedirginlik… Hatta bu haberi hemen yakınlarımla paylaşamadım. Biraz zaman geçtikten sonra ancak paylaşabildim. Mesela anneme söylediğimde 15 haftalık hamileydim. Annem benimle iki gün konuşmadı bu kadar geç mi söylenir diye.

Hamileliğimin ilk 3 ay çok zordu. Problemli bir hamilelikti ama 4. ay sonrası daha rahatladım. Hamileliğim süresince hiç aşermedim. Ara sıra canım bazı şeyler çekti ama olsa da olur olmasa da şeklindeydi. Buna da çok aşerme diyemeyiz sanırım. Bence aşermeyen kadının eşi de çok şanslı. Ben kilolu hamile kaldım ve fazla kilo alma lüksüm olmadığı için de çok dikkat ettim. Kızartma, hamur işi ve çikolatadan uzak durdum. Aslında çok da ilginçtir ben çikolata aşığı bir insanım ancak hamilelik sürecimde canım hiç çikolata çekmedi. ‘Ye tatlıyı doğur Hakkı’yı’ sözü bende işe yaramadı sanırım. Bebeğimi ultrasonda ilk gördüğüm anda hissettiğim şey şaşkınlıktı. Çünkü ikiz bebek olacakları hiç aklıma gelmemişti. Doktorumuza şaka mı yapıyorsunuz diye sorduğumu hatırlıyorum. Doğrusu ben ikiz beklediğimizi öğrenince 1 kız 1 erkek olmasını istemiştim. Ancak cinsiyetçi birisi olmadığımı da belirtmeliyim. Önemli olan sağlıklı, hoşgörülü, empati kurabilen ve yaşadığı topluma fayda sağlayacak bireyler olmaları. Bunun için de biz anne baba olarak oğullarımıza örnek olmaya çalışıp, onları bu şekilde yetiştirmek için elimizden geleni yapacağız.

Gittiğim kontrol randevularında bebeklerimin yüzlerini 3 boyutlu olarak görmek bence yeterince ilginçti. Gelişimleri konusunda da her şey yolunda. İkiz olmaları nedeniyle sadece sol bebeğimiz biraz daha küçük. Umarım sağlıkla gelirler. Nasıl olsa onların bakımı, kilo almaları ve gelişmeleri için anneanneleri pervane olacaktır.
Doktor seçiminde de benim için doktorun tecrübesi, her an ulaşılabilir olması çok önemli. Ben o konuda çok şanslıyım. Doktorumun tecrübesine güveniyorum ve her an kendisine ulaşabiliyor ve aklımdaki soruları ya da yaşadığım sorunları aktarıp bilgi alabiliyorum.
Hamileliğimin ilk ayları problemli olduğu için rapor almak zorunda kaldım ancak yine de evden elimden geldiğince çalışarak ekip arkadaşlarıma destek olmaya çalıştım. Şuan her şey yolunda ve iş hayatımı etkileyen bir durum söz konusu değil. Doğumdan sonra çalışmayı düşünüyorum, işimi çok seviyorum ve çocuklarım sağlıkla dünyaya geldikten sonra kaldığım yerden devam edeceğim.
Bu süreçte en büyük destekçim eşim. Psikolojik olarak düşmeme hiç izin vermedi. Aynı zamanda ev işleri konusunda da çok büyük destek oldu. 5 aylık hamileydim ve taşınmak zorunda kaldık tüm bu süreçte de büyük efor sarf etti benim yorulmama hiç izin vermedi. Sanırım beni biraz da şımarttı bu süreçte.
Ben normal doğumu çok istiyordum ama doktorum ikiz oldukları ve benim anotomik yapım nedeniyle normal doğumu riskli gördü. Bu nedenle sezaryen olacak. Normal doğum ile dünyaya gelen bebeğin hemen annesi ile karşılaşmasının çok özel bir duygu olduğunu düşünüyorum. O ilk bakış, ilk temas… Ayrıca annenin hızla toparlanması adına da normal doğum kesinlikle sezaryene göre daha avantajlı.

Motivatör
BAHAR HEKİMOĞLU
Kişisel egzersiz koçu
@studiosuadiye @bahar.kilicc



YOGALI GÜNLER...



Unutmayın ki hamilelik doğal, normal, olağan, varoluşumuzdan gelen mucizevi bir süreçtir. Yani doktorumuz hareketi, yürüyüşü, nefes çalışmasını öneriyorsa riskli bir durum yok demektir. Hamile olduğunuzu öğrendiğiniz andan itibaren yogaya başlayabilir ve son güne kadar devam edebilirsiniz.

Hamileliğinizde ilk üç ay, fiziksel, ruhsal, duygusal değişimler vücudunuzda cirit atıyor dolayısıyla sabah bulantıları, depresyon, endişe, korku, ağrılar, uykusuzluk, tahammülsüzlük, sinirlilik, çok uyku gibi zorluklardan geçiyorsunuz. Yoga ve nefes çalışmaları size bu durumlarla baş etmede yardımcı olur. Kaslarınızı güçlendirmenin ve esnetmenin doğumunuza fazlasıyla yardımı olacaktır, daha kolay ve rahat, kendinizi güvende hissettiğiniz bir doğum yapma şansınız artacaktır. Daha önemlisi sizi o uzun süreçte destekleyecek olmasıdır, sadece doğum anında değil, 9 ay boyunca ihtiyaç duyduğunuz anlarda size yardımcı olacaktır.

İhtiyacımız var

Vücudun hareket etmeye ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir vücuda ancak hareket ederek sahip olunabilir.

Yoganın önemli bir bölümünü oluşturan esneme ve gevşeme teknikleri, hepimizin kolayca uygulayabileceği hareketlerdir. Hamile yogasına hamileler ve yeni doğum yapmış anneler, doğal ve sağlıklı bir hamilelik akışı içerisinde olanlar, doktorunun onayını alarak yogaya başlayabilirler. Esnek ya da zayıf olmak veya antrenmanlı olmak gerekmez. Hamilelikte yoga pozları hamile bir kadının ihtiyaçlarına göre özenle seçilmiştir, yogik nefes çalışmalarının yanı sıra doğuma yönelik nefesler çalışılır, meditasyonlarda kişisel farkındalık yanında bebekle olan iletişim, birliktelik güçlendirilir.

Her derde deva...

Özellikle tüp bebek tedavisi görenler, strese bağlı sıkıntıları olanlar veya hamile kaldıktan sonra bu durumla baş etmekte zorlananlar, doktorlarına meditasyon ve nefes çalışmalarının sorun olup olmayacağını sorabilirler. Çünkü yoga sadece hareketler bütünü değildir. Stres seviyenizi düşürmek, kendinizi biraz olsun rahat bırakabilmek için oturduğunuz yerden nefes ve meditasyon çalışmaları yapabilirsiniz, Aynı şekilde, doğuma yönelik endişe ve korkuları bırakabilmek, hamilelik sürecini daha rahat, kasılmadan, huzurla geçirmek için yogayla kalın.

Siz ve bebeğiniz için...

Bebeğiniz dünyaya geldiğinde sağlıklı gelişim ve büyümesi için doğal olarak yapması gereken hareketler yazık ki sokaklarımızda, parklarımızda mümkün olamıyor artık. Bebeğinizle birlikte yapacağınız yoga egzersizleriyle yolunuza devam edin. Onların sizlerle birlikte yoga yapması anne ve çocuk bağınızı geliştirmekten de öte iletişim, güven, konsantrasyon, motivasyon ve paylaşım yeteneklerini arttırır. Yoga büyüklerde olduğu kadar her yaştan insanın, özellikle çocukların tüm vücutlarını çalıştırıp fiziksel yeteneklerini ortaya çıkarmalarını sağlar. Daha güçlü ve esnek vücutlar, düzgün duruşlar ve vücudun kendi içindeki koordinasyonun sağlanmasına destektir. Yoga, yaşadığımız stresli ve bol gürültülü hayata karşı, nasıl stresten uzak durulacağını, düşünceleri bir noktaya yoğunlaştırma becerisini, kolay sakinleşme ve sakin kalma yollarını size ve çocuğunuza olabildiğince basit bir şekilde öğretir.

"Karnımda kelebekler uçuşuyor!" mutluluk merkezinizi tarif eden bir cümledir ya hani işte yoga bebeğiniz gibi tam da merkeze ulaşır. Dünyaya gelmeyi bekleyen bebeğiniz şimdiden sizin en güzel yoga partneriniz. Her şeyden önemlisi sizin iyi, rahat ve mutlu hissetmenizdir. Sizin mutluluk merkeziniz bebeğinizin mutluluğudur yogayla kalın...



Yoga ile daha kolay, rahat ve kendinizi güvende hissettiğiniz bir doğum yapma şansınız artacaktır. Ayrıca sizi uzun hamilelik döneminizde destekler, sadece doğum anında değil, 9 ay boyunca ihtiyaç duyduğunuz anlarda size destek olur.

Sağlıklı Bir HamŠelik İçin 5 Öneri

Kadınların yaşamlarındaki en önemli evrelerinden biri olan hamilelik sürecinde mucizevi anlarla birlikte bulantı, halsizlik, mide yanması ve baş ağrısı gibi olumsuzluklar da olabiliyor. Bu sorunların tam olarak ortadan kaldırılması mümkün olmasa da alabileceğiniz bazı önlemlerle konforlu bir gebelik dönemi sağlanabiliyor.

1 Bulantılara karşı beslenme alışkanlıklarınızı düzenleyin

Gebelik bulantıları genellikle sabah saatlerinde başlar. Özellikle ilk ve çoğul gebeliklerde bulantı önemli bir sorundur. Ortalama 4-8 hafta arası görülen bulantı, 14-16'ıncı haftaya kadar azalarak devam eder ve bazen tüm gebelik süresince devam edebilir. Bazı önlemlerle azaltılması mümkündür. Gün içinde az ve sık yemek yemek, yemekler arasında az sıvı tüketmek, katı, kuru, yağsız ve tuzlu gıdaları tercih etmek şikayetlerinizi azaltacaktır. Eğer tatlı ve meyveler bulantı yapmıyorsa, tüketilmesinde her hangi bir sakınca yoktur. Tuzlu kraker, galeta ve simit gibi besinler de bulantıyı bastırabilir. Sabah bulantılarını hafif bir şekilde atlatmak için uyandıktan hemen sonra bu besinler tüketilebilir. Açık çay da bulantının baskılanmasına yardımcı olur. Bunun yanında yataktan aniden kalkmamak, hoş olmayan kokulardan ve ağır yiyeceklerden uzak durmanız da bulantıyı önlemeye yardımcı olur.

2 Gerektiğinde psikolojik destek alın

Gebeliğin ilk dönemlerinde sinirli, gergin ve alıngan bir ruh hali içinde olmanız normaldir. Çünkü bu 3 aylık dönem gebeliğe adaptasyon sürecidir. Hamileliğe uyum sağladıkça yavaş yavaş rahatlayacaksınız. Hemen her kadını etkileyen bu durum eşlere de yansıyarak endişelenmelerine yol açabilir. Bu gibi durumlarda daha önce gebelik dönemi yaşamış yakın çevreden kişiler ile konuşmak yararlı olacaktır. Eğer bu bir çözüm sağlamazsa, psikolojik destek alabilirsiniz.



3 Yeterli miktarda sıvı tüketimine özen gösterin

Hamilelik döneminde sürekli idrara çıkma isteği rahimde büyüme ve böbrek fonksiyonlarındaki değişime bağlıdır. Bazen idrar kaçırmalar olabilir. Bu durum genellikle gebeliğin 4'üncü ayından itibaren azalsa da son evrede tekrar ortaya çıkabilir. Ancak yaşanan bu değişiklikler nedeniyle kesinlikle sıvı alımını azaltmamasınız. Çünkü sağlıklı bir gebelik dönemi geçirmek için yeterli sıvı alımı gereklidir. İhtiyaç hissedildiği her an idrara çıkılmalıdır. Aksi takdirde idrar yolu enfeksiyonları ortaya çıkabilir. Sık idrara çıkma ile birlikte yanma ve ağrı sorunlarında mutlaka doktora başvurulmalıdır.

4 20'nci haftadan sonra devam eden baş ağrılarını dikkate alın

Baş ağrısı ve halsizlik genellikle gebelikte ortaya çıkan hormonal ve kan dolaşımındaki değişikliklere bağlıdır. Ancak gebeliğin 20'inci haftasından sonra başlayan baş ağrıları masum olmayabilir. Bu durumda nöroloji uzmanına danışılmalı. Baş ağrısı sırasında; yüzün ön tarafı ve kenarlarına, burun çevresine, gözlere sıcak kompres uygulama ağrıyı azaltabilir. İyi ve dengeli beslenme, dinlenme, masaj, hafif egzersiz ve yürüyüşler şikayetleri en aza indirir.

5 Leke tarzındaki kanamaları ihmal etmeyin

Leke tarzında kanamalar gebeliğin her döneminde çok önemlidir. Gebeliğin ilk 3 ayında oluşan kanamalar implantasyon yani bebeğin rahim içerisine yerleşmesine bağlı olarak ortaya çıkar. Ancak bazen de düşük habercisi olabilir. Çünkü gebeliğin ilk 3 ayında görülen kanamaların yaklaşık yüzde 10'u düşükle sonuçlanabiliyor. Bu durumda da kesinlikle uzman görüşüne başvurulmalıdır.

Baby&You

yaşam

En yeni ürünler, moda, bakım, alışveriş ve yaşama dair...





"Sen Benim Hayat Rehberimsin"

Sevgili babalar, bazen kendinizi biricik çocuklarınızın gözünde anneye kıyasla ikinci planda kalmış gibi hissedebilirsiniz ancak öyle olmadığını aslında sizler de çok iyi biliyorsunuz. Çocuğunuzla kuracağınız ilişkinin düzeyi onun tüm gelişimini etkiliyor. Unutmayın, siz onların bu dünyadaki biricik rehberisiniz.

Bebeğin dünyada bir başkasının da olduğunu fark ettiği ilk kişi babadır. Çoğunlukla bu anne olarak bilinir fakat bebek kendisi ile annesini bir 'bütün' olarak görür. Dolayısıyla babanın aktif varlığı, dış dünyaya karşı ilk tanışmayı, haliyle dünyanın güvenilecek bir yer olduğunu ona gösterir. Diğer insanların varlığı, babadan almış olduğu sevgi, olumlu iletişim ve koşulsuz kabulle paraleldir. Üsküdar Üniversitesi NP Etiler Tıp Merkezi'nden Uzman Klinik Psikolog Serkan Elçi, bu anlamlı ayda bizlere baba ve çocuk ilişkisinin önemini aktarıyor.

Dünyada bir başkası daha varmış…

Aile içinde tek iletişimi anne ile olan çocuk, paylaşmayı da öğrenmekte güçlük çeker. Kendisini anneden ayrı bir birey olarak görmeye başladığında, ilk paylaşım baba ile birlikte anneyi paylaşmaktır. Kardeş olduğu zaman paylaşım öğrenilmekten ziyade, olumlu aile ilişkilerinin kurulduğu, sevgi haritalarının oluşturduğu bir aile de pek tabi paylaşımı öğretecektir.

Freud'a göre cinsel kimliğin gelişimi 6 yaşa kadar tamamlanıyor. Bu yaşlar içerisinde erkek çocuk babayı, anneyi elde etmek için rakip olarak gördüğünü ifade eder. Fakat babaya olan sevgisi ve onu daha güçlü bir figür olduğunu düşünmesiyle birlikte 'özdeşim' kurma başlar ve rekabet yerini hakikatle doldurur.
Yine aynı kuram, anneden güveni, babadan güç ve kontrolü öğrendiğini iddia eder. Bu kontrolün sağlayacağı ilk figürün yani babanın tutarsız davranışları, gelecekte kuracağı ilişkileri de zedeleyecektir.

Özgüven ve mutluluk birbirine paraleldir

Her çocuğun gözünde baba güçlü, her işin üstesinden gelen, dünyanın en zeki insanıdır. Babayı bu kadar kutsallaştırmış biri, ondan takdir gördüğü zaman girmiş olduğu her işinde 'üstesinden gelebileceği' mesajını alır. Bu da çocuğun kendine olan güvenini arttıracak, hem sosyal hem de akademik yaşantısında faydalarını görecektir.

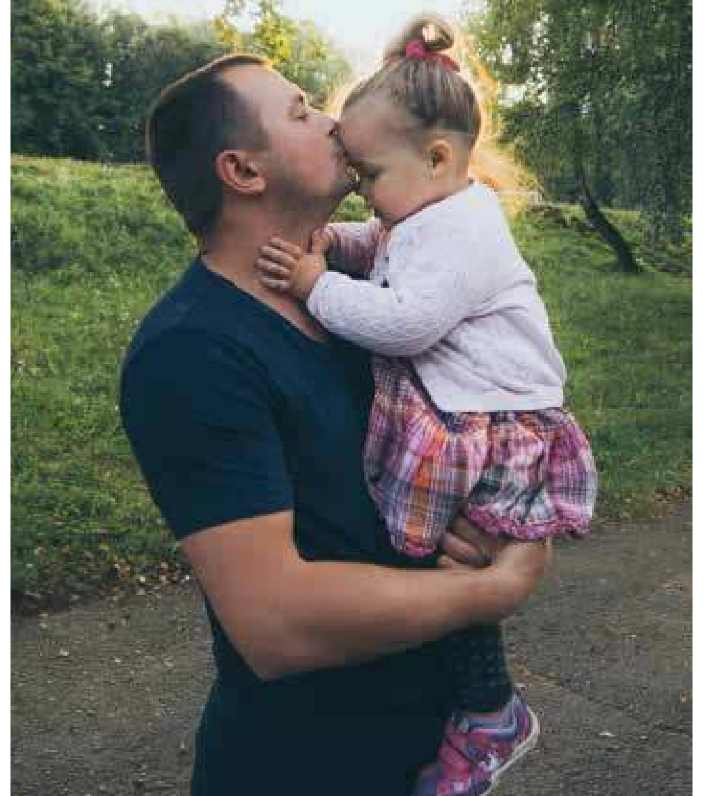
Özgüven ve mutluluk kavramları aslında birbirine paralellerdir. Özgüveni düşük olan birinin mutlu olması pek mümkün değildir. İnsanı nelerin mutlu ettiğini bir düşünelim; mesleki veya akademik başarılar, olumlu sosyal, duygusal ilişkiler en temelleridir. Haliyle özgüven sahibi olan kişi, mutluluğunda anahtarını edinmiştir.

Dünyanın daha yaşanabilir bir yer olması için;

İlk model alınan kişiler anne ve babadır. Çocuk onları taklit eder ve onlar gibi olmaya gayret ederler. Evde sorunlar karşısında şiddete uğrayan bir anne varsa eğer, erkek çocuk da sorun çözme yönteminin bu şekilde olduğunu öğrenir ve kendi kurmuş olduğu ailesinde de benzer şekilde davranışlar sergileyebilir. Kız çocuk için ise erkeklerin güvenilmez, zarar verici bir cinsiyet olarak algılanabilir, adil dünyaya karşı olan temel güvenini yitirmesine neden olabilir. Babadan göremediği sevgi ve şefkati görmek için, kendinden yaşça büyük kişilerle duygusal ilişki kurarak sağlamaya yönelebilir. Koruyan, kollayan, gücünü şiddet ile gösteren değil de, sevgi ile perçinleyen bir babanın evlatları da kendi kuracakları yuvada benzerlerini gösterecektir. Bu da aslında dünyanın daha yaşanılabilir olmasında biz ebeveynlerin rolünün ne kadar büyük olduğunu göstermektedir.

Diğer yandan baba ile kurulan sağlıklı ilişki, sağlıklı bir ruh halinin de getirisi olacaktır. Sadece çocukluk dönemi değil, yetişkinlikte de iletişimin kuvvetli olması birçok sorunun üstesinden gelmeye yardımcı olacaktır. Her zaman desteğini, varlığını hissettiren, koşulsuz sizi kabul edecek birinin olduğunu bilmek, olumsuzluklar içerisinde de babadan duyulacak olan 'yanındayım' kelimesinin ne kadar büyük anlam taşıdığını unutmamak gerek.

İlk model alınan kişiler anne ve babadır. Çocuk onları taklit eder ve onlar gibi olmaya gayret ederler. Tüm hareket ve tavırlarınızı kopyalayan bir yavrunuz olduğunu, ona uygun bir rol model olmanız gerektiğini unutmayın…





"Mutlu olmak için küçücük şeyler yeter"

Uzun yıllardır sahne ve ekranlardan içten ifadelerine tanık olduğumuz oyuncu Bülent Şakrak ile Babalar Günü hakkında keyifli bir söyleşide bulunduk…

RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ

Son günlerde önce beni çok şaşırtan sonra da tabii ya dedirten bir bilgi edindim. Babalarımız bizim için dünyada bir başkasının daha olduğunu fark ettiğimiz ilk kişilermiş! Tam 'Annelerimiz değil mi ki o?' derken cümlenin devamında doğduğumuz anda annelerimizle kendimizi bir bütün olarak gördüğümüzü öğrendim. Sizleri bilmem ama haziran ayı denildiğinde benim aklıma ilk olarak Babalar Günü gelir. Babalarımız ilk kahramanlarımız, hayat rehberlerimiz… Bu özel ayda röportaj konuğumuz olarak olumlu enerjisini bonkörce çevresiyle paylaşan babalardan Bülent Şakrak'ı ağırladık. Kendisinin mütevaziliğini 'Babalık iddialı bir şey, bunun tanımını ben yapamam' sözleriyle anlıyorsunuz. Keyifli röportajımızı okurken yanınıza bir de sıcak bir bardak çay almanızı tavsiye ederim…

Henüz baba olmayan Bülent Şakrak ile baba olan Bülent Şakrak arasında nasıl bir hayat görüşü farklılığı var?
Baba olmayan Bülent Şakrak, daha başına buyruk, daha bireysel kararlar alan biriydi. Baba olmadan önce aile olmakla ilgili de değişiklikler oluyor insanın hayatında ama tabii ki attığımız her adımı ve bundan sonraki yaşam kalitemizi, yaşam biçimimizi çocuklarımıza göre belirliyoruz. Baba olan Bülent Şakrak daha dingin, her şeyi birkaç sefer düşünen ve ondan sonra adım atan bir kişi.

Baba olacağınızı hissettiğiniz an kendinizi nasıl hissettiniz?
Tabii ki havalara uçtum! Çok acayip, cümlesini tam kurmayı başaramadığım bir his. Baba olacağımı duyduğum ilk an çok romantikti… Aslında konuşmadan göz göze bakışarak anlaştık Ceyda ile. O sadece yanıma gelip bana baktı, ben ona baktım, sarıldık ve baba oluyordum artık. Ondan öncesinde de sağ olsun benim öyle bir tatlı eşim var ki bana Melisa ile babalığı fazlasıyla tattırıp, yaşattılar. En yakın arkadaşım Melisa da bana bir sürü yeni duyguyu öncesinde yaşattı aslında. Okan Ali'ye daha hazırlıklı hissettim kendimi. Dünya, Okan Ali birlikte çok değişti. Tam cümleyi bulamıyorum, bir gün bulursam mutlaka size de söyleyeceğim.

Eskiden nasıl bir baba olacağınızın hayalini kurar mıydınız?
Çok uzun uzadıya oturup böyle hayaller kurar mıydım hatırlamıyorum ama arkadaş, dost sohbetlerinde 'İyi bir baba olurum herhalde' derdim. Tiyatroya da çocuk tiyatrosu yaparak başlamıştım. Evvel, ezel çocuklarla iyi anlaşırım. Tabii ki çocuklarım karar verecekler ne kadar iyi bir baba olduğuma, ilerleyen zamanlarda göreceğiz bunu. İyi bir insan olmaya gayret ettiğim için belki iyi bir baba olmayı da becerebilirim…

Aldığınız iş tekliflerinize karşı baba olduktan sonra daha seçici olmaya başladınız mı?
İş teklifleriyle ilgili seçici olmam gereken bir durum olmuyor. Meslekte yaklaşık yirmi yıl gibi bir zamanı devirdim haliyle buna göre işler geliyor. Kendi tiyatromuz olduğu için kendi projelerimize de kendimiz karar veriyoruz. Gelen senaryoları okuyup ona göre karar verdiğimiz için inisiyatifi bizim elimizde oluyor. Henüz sorunuza göre bir durumla karşılaşmadım.

İnsan mutlu olmak isterse mutlu olur

Çocuklarınızın 'mutlu insanlar' olmaları için neler yapıyorsunuz?
Onların mutlu olması için anne baba olarak çok gayret sarf ediyoruz. Her şeyden evvel onların konforlarını en iyi şekilde sağlamaya çalışıyoruz. Çok gülüyoruz, çok eğleniyoruz. Mutlu insanlar olmaları için küçücük şeylerin yetebileceğini anlatmaya çalışıyoruz. Eşim Ceyda da ben de küçük şeylerden mutlu olmayı biliyoruz. Bence çift olarak bu konuda başarılıyız. Çocuklarımız da herhalde bizim gibi küçük şeylerden mutlu olurlar. Mutlu olmak için niyetine girmek yeterli bence. İnsan mutlu olmak isterse mutlu olur.

Onları büyütürken nelere dikkat ediyorsunuz?
Her şeyden evvel onlar da birer birey. Biz de onların birey olduklarını unutmamaya özen gösteriyoruz. Onların hakları ve özgürlükleri var, istekleri, hayalleri var. Ebeveynleri olarak kendi bildiğimiz en doğruyu göstermek için elimizden geleni yapacağız ama dediğim gibi onların birey olduklarını unutmadan.

Sizden 'baba olma'nın tanımını dinleyebilir miyiz?
Baba olmanın tanımını ben yapamam. Baba olmak çok büyük ve çok önemli bir şey bence. Benim babam iyi, ahlaklı ve onurlu bir adamdı. Babamdan böyle bir babalık gördüm. Babalık iddialı bir şey bunun tanımını ben yapamam.

Sizce baba olmak için ideal bir yaş aralığı var mı?
Evet, var 40. Okan Ali ben kırk yaşındayken doğdu. 37 yaşımdayken de Melisa ile çok iyi arkadaş olduk. 37 – 40 yaşları bence çok ideal yaşlar. Ben kendimi gayet iyi hissediyorum. Daha önce olsaydım ne olurdu bilmiyorum…

Çocuklarınızla birlikte ne yapmak sizi mutlu eder?
Birlikte oynamayı, kudurukluk yapmayı çok seviyoruz. Çocukluğumdan tanıyanlar gayet iyi bilirler, ben çok yaramaz bir çocuktum. Çocuğun da yaramaz olması gerektiğini düşünenlerden biriyim. Dolayısıyla da çocuklarla yaramazlık yaparak çok iyi vakit geçirdiğimize inanıyorum. Bunun dışında Melisa ile birlikte filmler, çizgi filmler izliyoruz, Okan Ali de daha çok oyun ağırlıklı zaman geçiriyoruz. Türküler, şarkılar söylüyoruz ama genel olarak bol bol eğlenerek oyun oynuyoruz.

Çocuklarınızın da sizin mesleğinizi yapmasını ister misiniz?
İsterim tabii. Okulunu okuduğum, aşkla yaptığım, ekmeğini yediğim çok sevdiğim bir işi yapıyorum. Bu meslek sayesinde çok iyi dostlarım oldu, bu meslek sayesinde eşimle tanıştım. Mesleğime çok şey borçluyum bu anlamda. Ancak daha önce de dediğim gibi onlar birer bireyler ve günün sonunda ne isterlerse onu olacaklar. Ama benim mesleğimi de yapmak isterlerse çok tatlı olur.

Çocuklarınız sizi ekranda görünce nasıl tepki veriyorlar?
Henüz Okan Ali'nin televizyon izlememesi gerekiyor dolayısıyla beni o mecrada görmedi. Melisa beni ve annesini gördüğü zaman çok gülüyor. Ancak dramatik, sert ya da hüzünlü şeyler oynadığımızda o durumdan çok hoşlanmadığını gözlemliyorum.

Babalar Günü sizin için ne ifade ediyor?
Babalar Günü benim için hep babamı ifade eder. 2008 yılında kaybettim, hüzünlü ve zor geçti o yıldan itibaren de... Daha önce de dediğim gibi harika bir eşim var ve dört yıldır bana çok güzel Babalar Günü yaşatıyorlar. Geçen yıl da Okan Ali annesinin karnındayken muhteşem bir gün yaşatmışlardı. Bu yıl Okan Ali de var, bilmiyorum ki bana ne tür sürprizler hazırladılar… Bu yıl daha heyecanlı olacak herhalde.

Babalar Günü'nü kutlar mısınız?
Kutlarım tabii! Anneler ve Babalar Günü, Kadınlar Günü kutlanmaz mı? Cumhuriyet Bayramı, 23 Nisan ve diğer özel günlerimi kutlanmaz mı? Elbette annelerimizi, babalarımızı her gün hatırlıyoruz ama her şeyin özel bir gününün olması bence çok güzel.







Avon



Tommy Hilfiger



Cacharel



Borsalino – Beymen



Sephora



Lacoste



LC Waikiki



Canon



Levis



GAP



Acer Swift 5

Her şey babam için!

Hayatlarımızdaki en önemli rol modellerimizden, biricik babalarımız için hediye alternatiflerini derledik…



Parker Dolma Kalem



Benetton

L_Occitan
Traş Jeli





Rowenta



Kiğılı

Edwards



Casio





Lunica Barbekü

Camper



Deichmann



Paşabahçe





Brunello Cucinelli –
Beymen



Boyner



Timberland



Nuxe

Tergan



Mutlu Hayat
SERAP OĞUZ TAN
serapoguztan@gmail.com
instagram: @serapoguztan



Ah bu babalar ve kızları...

Aylardan haziran olmuşsa eğer, yelkovan akrebi kovalarken ilk haftalarında cıvıldaşmalar yükselir bizim sokakta.. Kızının ayakkabısının bağcığını bağlayan baba ile yanağını sıkıca babasının yanağına bastıran bir kız çocuğu belirir gözlerimin önünde...

Nazının geçmediği her konunun yeri vardır gündemde bu aylarda... Çünkü baba kıramaz bu iki yandan örgülü saçlı kızı. Sonra gelsin parklar bahçeler, dondurmalar çilekler… Kız ise en tatlı hali ile çağırır babasını "Hadi gel kiraz yiyelim baba" diye. Annenin tek görevi hazırlayıp önlerine koymak ve aradan çekilmek işte o anda saÚede babalar ve kızları...

İşte böyledir babalar ve kızlarının tatlı cıvıldaşmaları... Her baba evinde böyle değildir elbet. Kimi baba gösteremez sevgisini, içinde saklar. Sert görünmeyi sever bazı babalar. Kuralları ve düzeni oturtmak için otoritesini kullanmak ister. Oysa ki ne de yufkadır yüreği... Dayanamaz zarar gelmesine saçının teline. Ve yavrusunu korumak için tüm kötülüklerden ihtiyacı olan şeydir o otorite kendince.

Çok rahat babalar gördüm, babalıktan bihaber fizyolojik babalar da vardı içinde; baba olmayı türlü zorluklarla kazanmış babalar da yavrusu için canını kanını varını yoğunu ortaya koyan babalar da...

En çok hangi babalardı en baba adam dediğin derseniz; kendi babamdı derim kuşkusuz... Bazen sert, bazen duygusal ama her şartta ve durumda çatısı evimizin; hepimizi sarıp sarmayalan bir an olsun yalnız bırakmayan, kilometrelerce uzakta da olsa yanı başımda hissettirebilen canım babamdır... Çok kızdığım zamanlar da oldu ona, sert bulduğum zamanlarda. Hatta çok kıkırdamazdık da belki şimdiki çocuklar ve babaları gibi. Ama bambaşka özel bir bağ oldu canım babamla aramda. Belki de ondandır ne yaparsam yapayım herkesten çok babamın takdiri mühimdir benim için; eleştiren, zor beğenen ama hakkı olana hakkını veren adil babam...

Bu ay değil sadece seninle benim ve kızımla babasının ayı. Yılın her mevsimi bana getirir pencereme konan kuş sesi çocukluğumu... Ve iyi ki derim, adam gibi adam bir babam olmuş... Ve iyi ki yavrum da babası ile paylaşıyor çocukluğunu babasının dizinin dibinde...

Tüm adam gibi babaların Babalar Günü kutlu olsun!




Network


Koton


GAP


Loewe Beymen


Benetton


L.G.R


Koton


Forever New




Timberland

Haziran Işığına Sarının

Yaz demek efil efil etekler, elbiseler, şıkır şıkır takılar, pırıl pırıl takılar demek. Haziran ayına ilham olacak ürünleri seçtik…


Yargıcı

Fabrika



Michael Kors



Atasay



Beymen



Tergan



Arzu Sabancı for Koton



Brooks Brothers



Eastpak



Machka



Beymen Studio



Swarovski



Random – Boyner



Zara



Polaris



Bambi



Twist



İnci



H&M



H&M



İpekyol



Güneş Gibi Işıldayın

Yazın ışıltısını hissetmenizi desteleyecek ürünleri seçtik.



Avene Cleanance Micellaire - 84 TL
Sabun içermeyen temizleme suyu cildinizdeki makyajı, kiri temizliyor ve yağı dengeliyor.



Flormar - Bronzing Powder - 29.99 TL
İnce yapısı ve farklı renk tonlarıyla güneşin sıcaklığını cildinize yansıtıyor.



Essence Supercurl Volume Mascara - 17.90 TL
Kirpiklere hacim veriyor ve kıvrımlarını belirginleştiriyor.



L'Oréal Paris Paradise Waterproof Maskara - 56.99 TL
Yazın keyfini daha rahat çıkartabilmeniz için suya dayanıklı formül kolaylık sağlıyor.



Estee Lauder Summer Look Palette - 270 TL
Göz ve ten makyajınıza yaz doğallığı katıyor.



L'Occitane Divine Cream SPF 20 – 492 TL
Yaşlanma karşıtı ürün, cildinizi güneşin olumsuz etkilerinden de koruyor.



Nuxe Aquabella Nemlendirici Emülsiyon - 110 TL
Daha nemli ve daha mat bir cilt görünümüne kavuşturuyor.

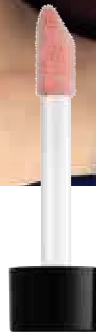


Note Perfecting Pen - 42.90 TL
Ciltteki yorgunluk belirtilerini azaltarak gün boyu tazelikle ışıldayan ten görünümü sağlıyor.



Nars Aydınlatıcı Pudra - 175 TL
Doğal ışıltınızı taçlandırıyor.





Wet N Wild Aydınlatıcı - 29.90 TL
Ürünü makyajınızın üzerine aydınlatıcı ya da altına baz olarak uygulayabilirsiniz.



Caudale Thé Des Vignes - 125 TL
Yazın ışıltısı kokunuza yansıyor.



Bioderma Sensibio AR Krem - 94,50 TL
Cildinizdeki kızarıklığa karşı savaşıyor, cildi yatıştırıyor, cilde ışıltı veriyor ve cildi dış etkenlere karşı koruyor.



Garnier Micellar Oil
Suya dayanıklı ve uzun süre kalıcı makyajınızı tek seferde çıkartıyor.



Diadermine Dengeleyici Yüz Yıkama Jeli - 21.90 TL
İçeriğinde bulunan beyaz çay ve ginseng ile cildi derinlemesine arındırırken nem dengesini koruyor.



Maybelline Super Stay Matte - 32.99 TL
16 saate kadar kalıcılığı olan ruj, sıcak günlerin kurtarıcısı oluyor.



Keremio ile Hayat

GÖZDE ERTEM
gozdeertem@gmail.com instagram: @gzdrtm

KEREMİO ile DENEYİMLERİMİZ

Bu ay dergimizde yer alacak dosya konularından bazıları hakkında kendi deneyimlerimizi aktarmak istedim size. Havaların kasvetinden midir, işlerimin yoğunluğundan mıdır bilinmez; hiiiiç enerjik hissetmiyorum kendimi. Dilerim yazımdan size geçmez!

KEREMİO İLE BEZ BIRAKMA SANATI

Yaza bez bırakma mevsimi derler anneler kendi aralarında… Hala beze onca para veren annelerin en büyük arzusu, çocuğunu bezden, kendini de o masraf kaleminden kurtarmaktır bir an önce… Biz bezi, Kerem 28. ayındayken tam bir günde bıraktık! İlk birkaç gün, bizim yüzümüzdeki endişeli bekleyişleri (altına kaçıracak mı, yatağını ıslattı mı, koltuğu batırdı mı gibi…) hissettiğinden ve bunu oyun sandığından salonun bir köşesine gidip bir iki defa gözümüze baka baka çişini yaptı evet ama sonrasında çok rahat adapte olduk. Bunda en büyük pay -yani bana göre- kendine rol model olarak aldığı kuzeni Rüzgar! Bezi bıraktık, baktım bunu bir oyun sanıyor ben de Rüzgar'dan, "Çişin geldiğinde Kerem'i de çağırır mısın, senin nasıl yaptığını görsün, seni örnek alsın" diye rica ettim. Kendisi o sıralarda 4,5 yaşlarındaydı tabi çok da istemedi biraz kapris yaptı ama neticede aldı Kerem'i gösterdi nasıl yaptığını. O gün bugündür Kerem sanki hayatında hiç bez olmamışçasına rahat bir şekilde tuvalet disiplinini oluşturdu. İşte tam da bu yüzden bazı konularda kendine rol model olarak gördüğü abilerinden ablalarından destek almak gerektiğini düşünüyorum. Öyle her şey anlatarak olmuyor. Bazı konularda gözüyle görmeleri de şart!

KEREMİO'NUN SÜNNET MACERASI

Ben güvenirsem birine, inanırsam onun mesleğindeki bilgi birikimine; sorgusuz sualsiz teslim olabilirim. Kerem'in sünneti tam da böyle oldu! Doğum doktorum Prof. Lemi İbrahimoğlu ve Kerem'in doktoru Handan Üçsel dedi ki "Ne kadar erken o kadar iyi" Kerem sünnet olduğunda tam 19 günlüktü. Ne yaşadığından habersiz girdiği ameliyathaneden gene ne yaşadığından habersiz – sadece çok acıkmış bir şekilde- çıktı. Papatya çayı verdi hemşireler girmeden önce azıcık sakinleşsin diye, çıktığında da dayadılar çocuğu mememe başladı emmeye bitti gitti… Bir anne içgüdüsüyle çok rahatlıkla diyebilirim ki; çoğunuzun bunu bir eziyet olarak algılayacağı çağa gelmeden, onu korkutmadan, ürkütmeden kısacası, o ilk 30-40 gün içerisinde halledin gitsin.

KEREMİO İÇİN GÜNEŞ KREMİ & GÜNEŞ GÖZLÜĞÜ TERCİHLERİMİZ

Kerem doğduğunda ben ilk altı ay haftada bir banyo suyuna bebe yağı katmak dışında doğal ya da kimyasal hiçbir ürünü (gerektiğinde pişik kremi dışında), cildine temas ettirmedim. Asla! Şampuanmış, vücut kremiymiş… Ne kadar kirleniyor ki şampuana ihtiyacı olsun diye düşündüm ve evet buradan itiraf ediyorum musluk suyuyla değil, içme suyu ile misler gibi yıkadım oğluşumu.

Tam 5,5 aylıkken de ilk ve bir aylık uzun bir tatile çıktık. Doktoru "Gerekmedikçe güneş kremi kullanma! Sadece güneşin, en dik açılı zamanlarında Kerem'le direk temas etmesine izin verme" dedi. Ben de buna dikkat ettim. Ama yanıma kocamaaan bir Mustela güneş kremi almayı da ihmal etmedim. Kullandık mı evet tabi dayanamayıp zaman zaman kullandık ama daha çok zararlı saatlerde hiç güneşe maruz kalmamasına özen gösterdik. Bir sonraki yaz artık bebeklikten çıkan oğluma Bioderma'nın güneş kremini kullanmaya başladım. Nedense artık Mustela'ya gene sadece anne iç güdülerimle güvenmemeye başlamıştım çünkü. Şimdi düşünüyorum da bence hepsi birbirinin aynısı, değişen tek şey paketleri, logoları… Ama sizin deneyimlediğiniz ve önereceğiniz bir marka varsa seve seve bu yaz için fikrinizi almak isterim.

Güneş gözlüğüne gelince, ilk defa bu yaz kullanacağız. Ben Rayban almayı tercih ettim. Ayakkabı ve gözlükte her zamankinden biraz daha fazla paraya kıyılması gerektiğini düşünüyorum. Sizlere de aynısını tavsiye ederim. Bu arada tüm babaların Babalar Günü'nü kutlarım.

30 Haziran benim doğum günüm! Şimdiden hepinizden iyi dileklerinizi seve seve alırım. Harika bir Haziran ayı geçirmenizi, çocuğunuzla beraber birbirinden güzel deneyimler yaşamanızı, denize, kuma, güneşe doymanızı diliyorum. Sevgiyle kalın!



Carter's



Carter's



Kinetix

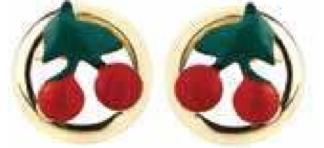


Joker

GAP



Atasay Kids





Mothercare





New Balance



Soobe



Koton Baby



Koton Baby



Soobe



Cici Bayramlıklar

Minikleri çok sevindirecek, birbirinden renkli bayramlık kıyafetleri derledik…

Skechers





Zara Kids





Hucklebone



Pinolini





Zara Kids



Bonprix

Scotch&Soda



Panço

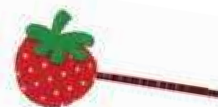




Pidipidi



Defacto



Oli Oli



Ralph Lauren



Benetton

Gucci

GAP





Crocs



FLO



Baby Astroloji

MİRAY ERTUĞRUL
miray.ertugrl@gmail.com
Facebook: Astrolog Miray Ertuğrul • Twitter: Uranusyen



Hareketli ve Akıllı İkizler Bebekleri

Gözleri cin gibi bakan ve yüksek zekaları, gözlerinde ışıkla parlayan İkizler bebekleri; oldukça hareketli ve akıllı doğarlar. Erken yaşta kelimeleri tekrarlamaya başlayabilir ve bıcır bıcır konuşmalarıyla, çıkardıkları ilginç seslerle iletişim yeteneklerini fark ettirirler.



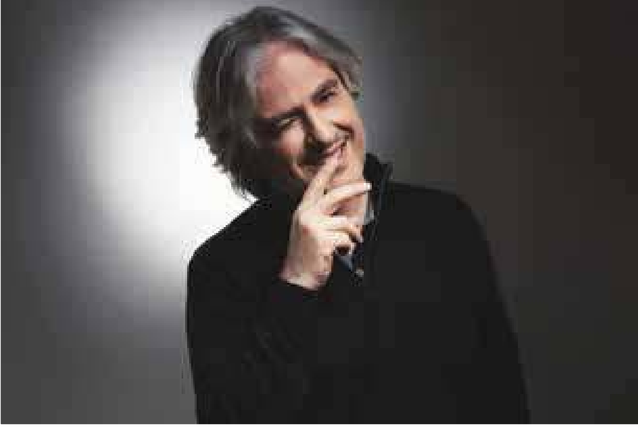
İkizler bebekleri, sosyal, girdikleri ortama yabancılık çekmeyen, tanımadıkları yeni insanlara kolayca alışırlar ve yaşamınızı oldukça hareketlendirirler. İçten bir gülüşleri, hızla değişen duygu durumları vardır. Ağlarken gülmeye başlayan, iki uç duyguyu aynı anda hissederek ve yaşayarak herkesi şaşırtırlar.

Minik elleri ve kolları bedeninin en özel ve güzel yeridir ve bu bebekler ellerini çok iyi kullanır. Onunla ilk doğduğu andan itibaren iletişim kurmanız, ses tonunuzu özenle ayarlamanız ruhuna çok hitap edecektir. Konuşmaya son derece ihtiyaç duyan bu çocuklar, ilginç ve can alıcı sorularıyla ortamı oldukça eğlendirirler. Diğer çocuklarla ilişki kurmaya, arkadaşlık etmeye son derece ihtiyaç duyarlar ve son derece akıllı yaklaşımlar sergilerler. İkizler bebeğinin büyük sorunu çok hareketli olması ve bu enerjinin hiperaktifliğe ve dikkat dağınıklığına yol açmasıdır. ZiÚi ve dikkati, görsel hafızası çok keskin olan bu bebekler, okul hayatlarında da dersi dinlemeden başarı sağlayan grupta yer alırlar. Bilgiyi konuşarak, dinleyerek, gezerek öğrenme eğilimindedirler. Fakat dikkat dağınıklığına karşı ilgisini canlı tutacak şeyler, hızlı ve pratik bir şekilde öğrenmesini amaçlayan yaklaşımlar çok daha doğru olacaktır. Bu çocuklar uyku öncesi masallar dinlemekten, kitaplarınızla oynamaktan, kağıt ve kaleme dokunmaktan haz alırlar. Zeka oyunları ve farklı şekilde tasarlanan puzzle'lar oyalanmasını ve eğlenmesini sağlayacaktır.

İkizler bebeğinizi dinlemeniz, sorularına doğru cevapları vermeniz sizinle daha yakın bir bağ kurmasını sağlar. Çok iyi bir arkadaşınız ve fikir ortağınız olabilir. Küçük yaşlardan itibaren hareketli doğası yaramazlığa sebebiyet verebileceğinden, büyüme alanında zararlı eşyalar bulundurmamak önem kazanacaktır. Düzenli olarak spor yapması, hareketli aktivitelerle yüksek enerjisini atması, nefes egzersizlerinden yararlanması konsantrasyonuna olumlu katkı sağlayacaktır. Çok düşünmenin yaratabileceği yorgunluğa, takıntılara karşı küçük yaşlardan itibaren profesyonel önlem almalısınız. Onu kısıtlamadan, otoritenizi koruyarak onunla arkadaş gibi olmanız bağlarınızı her daim güçlü tutar. Bazen çok konuşması sizi de kendisini de yorabilir. Çok meraklıdır ve başka bir şeyle ilgilenirken sizin ne yaptığınıza, ne konuştuğunuza kolaylıkla adapte olabilir. Bu nedenle yanında çok özel durumları konuşmamanız son derece önemlidir. Güçlü algıları nedeniyle ondan bir şeyi saklamanız zor olabilir. Dedikoduya eğilimli olan bu çocukların gelişim ortamlarında ona kötü örnek olmamanız ve insanlarla ilgili konuşmanın doğru olmadığını hatırlatmanız geleceğine büyük katkı olacaktır.
2019 Kasım ayına kadar enerjileri çok yüksek olacak ve aşırı tepkiler vermeye, abartmaya eğilimli olacaklar. Bu süreçte kilo almaya müsait olabilirler. Seyahat etmekten son derece keyif alan bu çocukları gittiğiniz her yere rahatlıkla götürebilir, bu yıl gelişimine daha fazla yoğunlaşabilirsiniz.

İkizler bebeğiniz için uygun meslekler

Gazetecilik, yazarlık, akademisyenlik, eğitmenlik ve öğretmenlik, bilgi işlem sistemleri, medya ve televizyon, spikerlik, tercümanlık, turizm ve turizm rehberliği, iletişim ve bilgiyle ilgili bütün sektörler, reklam, halkla ilişkiler, sosyal medya uzmanlığı, fikir üretebileceği farklı projeler...







Sandığınızdan kolay...

Sigarayla mı mücadele ediyorsunuz ya da sigara bağımlığını kontrol edebildiğini düşünenlerden misiniz? Her ne olursa olsun kötü bir bağımlılık olduğunu hepimiz biliyoruz. Bu bağımlılıktan kurtulmanın yolunu bizlere Terapist ve Eğitmen Emre Üstünuçar anlatıyor…

RÖPORTAJ: NESLİHAN KİRPİKLİ

Anneler sigaranın zararını bilmelerine rağmen hamilelikte ve emzirme döneminde de sigara içmeye devam edebiliyorlar. Bu durumdaki kişiler bağımlılıklarından kurtulmaları için ne yapmalılar?

Önce şunu anlamalıyız ki hamileliklerinde ve emzirirken sigara içen anneler, sigara içmeyi tercih ettikleri için içmiyorlar. Sigara içmeyi durduramıyorlar. İçe çekilen 4000 zehrin bebeğe gittiğini, onları zehirle "besleyip emzirdiğimizi" unutamayız! Bağışıklık sistemlerini yerle bir edemeyiz, bebeğimizin hayatını riske atamayız! O yüzden sigara içen annelerin geç kalmadan, hemen, bugün, sigaradan kurtulmak için harekete geçmeleri gerekiyor! Fetus hakkını hesaba katmak zorundayız çünkü! Fakat bir araç ilaç ile bırakmaya çalışmaya da dikkat etmekte fayda var, herhangi bir öngörülemeyen yan etki çok riskli olabilir!

Sigara azaltılarak bırakılır mı, en uygun metot hangisidir?

Yapılan en büyük hatalardan biri sigarayı azaltmaya çalışmaktır. Azaltmaya çalışanlar bağımlılığın nasıl çalıştığını bilmeyenlerdir. Bağımlılıkta eğilim gittikçe daha az değil gittikçe daha çok ihtiyaç duymaktır. O yüzden azaltırsanız, sigaraların arasındaki süre uzar ve her sigara uzun bir aradan sonra içilmiş olur. Bu yüzden de sigaranın psikolojik bağımlılığı artar, çünkü kıymeti artar. Dünyanın merkezi yakılacak bir sonraki sigara olur ve her sigara beklenmeye başlanır. Az içenler vardır doğru, ama onlar sigarayı az içmeyi kontrol edebildikleri için değil, vücutları sigaranın içindeki 4000 zehiri daha fazla kaldırmadığı için az içerler. Yani kimse bağımlılığı yönetemez, kontrol edemez. Az sigara içince az zarar veriyor sanılır, fakat öyle değildir! Vücuda giren 4000 zehirin 53'ü kanser yapıyor, ha 10 kez girmiş ha 15 kez çok fark yoktur. Zaten herkes vücudunun kaldırabildiği kadar içebildiği için, az içenler de kendi vücutlarına aynı zararı verirler, kimse kafasını kuma sokmasın.

Sigarayı bıraktıktan sonra ne yazık ki birkaç ay sonra yeniden başlayan kişi sayısı çok fazla. Yeniden başlama eşiğine takılmamak için ne yapmak gerekir?

Yeniden başlamanın tek sebebi vardır; kafada bitirmeden sonuncuyu söndürmek. Sonuncuyu söndürmek sigaradan kalıcı kurtulmayı garantilemez. Sigaranın keyif verdiğine, rahatlattığına, strese iyi geldiğine, konsantrasyona yardım ettiğine, kilo kontrolü sağladığına inanırken sonuncu sigara söndürülmemeli, çünkü zaten o sigara sonuncu sigara olamaz! Bir uzmanın içiciye sigarayı kafada bitirmeyi öğretmesi gerekir. "Ben kafamda bitirince bırakırım" tamamen bir hayaldir, çünkü sigara içicisi sigarayı kendi kafasında bitiremez. Birden bire sigarayı bırakan ve bir daha başlamayanların oranı yüzde 2'nin altındadır.

Sigarayı bırakmada uyguladığınız tekniğiniz hakkında bilgi verir misiniz?

35 yıldır 60'a yakın ülkede, 20 milyona yakın içiciyi sigaradan kurtarmış olan dünyanın en tecrübeli ve etkili sigara bırakma yöntemidir, Allen Carr'ın yöntemi. O yüzden adı "Sigarayı bırakmanın kolay yoludur". Diğer bütün yöntemlerden farklıdır, asla zararlarını anlatmayız yani sigara içenlere zaten çok iyi bildikleri şeyleri tekrarlamayız, çünkü her içici sigaranın zararlı olduğunu zaten çok iyi bilir.
Asıl sorunun fiziksel değil psikolojik bağımlılık olduğunu çok iyi biliriz. Fiziksel nikotin bağımlılığı, 2-3 gün içinde biter. 6 saat süren çok keyifli bir terapi semineri yaparız. Bu seminerde içicilere, sigarayı kafalarında nasıl bitireceklerini öğretiriz. Ortalama 40 dakikada bir sigara arası veririz, yani sigaralarınızla gelirsiniz. Paketi elden değil kafadan atmayı öğretiriz. Mutlu bir içmeyen olmalarını sağlarız.

Sigarayı bırakmaya hazır olmayanların bahaneleri arasında 'Sigarayı bırakırsam kilo alırım' da yer alıyor. Bu bahane karşısında ne demek istersiniz?

"Sigara metabolizmayı hızlandırıyordu, o olmadığı için kilo aldım" ya da "Sigarayı bıraktım tat alma duyularım güçlendi o yüzden kilo aldım" sanırlar. Fakat gerçek bunlar değildir. Sigarayı bırakanlar kilo almazlar, sigarayı irade gücüyle bırakanlar kilo alırlar! Sigaranın bir keyif olduğunu sanırken bırakanlar, "panik halde" yerine başka bir keyif arayışına girerler. Çünkü bir keyiflerini kendilerine yasakladıklarını sanırlar. Sigaranın yerine yemek girer. Ve daha çok yedikleri için kilo alıp, sigarayı bıraktıkları için kilo aldıklarını sanırlar. En doğrusu yerini doldurmaya çalışmamak!..



Çocuklara Özel Güneş Koruması

Köpük, sprey ve süt formlarına sahip olan Bioderma Photoderm KID serisi, SPF 50+ ile çocukların hassas cildini güneşe karşı tam koruma sağlıyor.



Paşabahçe'den Kolaylık

Paşabahçe'nin mutfaktaki en büyük yardımcısı Borcam, Mix&Bake setleri ile pişirme, saklama, hazırlama gibi farklı ihtiyaçlara tek çözüm sunarak hayatınızı kolaylaştırıyor.



Sofranız Tatlanıyor

Klasik Türk lezzetlerini son teknoloji yöntemlerle sunan Koska, helva, reçel, tahin ve pekmezinde yer aldığı yüzlerce ürünü ile Ramazan sofralarını lezzetlendiriyor.



Çikolata Sevenlere Özel Lezzet

Yeni Cornetto Disc Toblerone, leziz Toblerone çikolatası ve Cornetto'nun eşsiz dondurması ve Disc'i ile çikolata tutkunlarının favorisi olmaya aday.



Oyuncak Şişe Devri Başlıyor

Çocuk bakımında oyuncak şişe devrini başlatan Dalin'in Geleceğin Yıldızı serisindeki "Mikrofon Şişe" ile çocuklarınız banyo keyfi yaparken çok eğlenecek.



Options Serisi Biberonlar

Dr. Brown's biberonlar bebeğinizin gaz sancıları bittiğinde hava akış kanalı çıkarılarak sızdırma ve akma yaşanmadan kullanılmaya devam ediliyor ve bu özelliğiyle fark yaratıyor.



Mandalina Kokusu Evinizde

Camsil Mandalina ile tüm cam yüzeyler kusursuz temizliğe kavuşurken, Bodrum'un eşsiz mandalina kokusu evinizi sarıyor.



Hassas Güneş Kremi

Enjoy Sun SPF50+ Hassas Ciltler için Güneş Kremi'nin içerisinde bulunan Resveratrol, Niacinamide (vitamin B3), ve Yeşil Çay Kateşinleri ile güneşin yol açtığı oksidatif stresi baskılıyor.



Tüm Duvarlar Çocukların

Faber-Castell "Yapışkanlı Resim Kâğıdı" keçeli kalem seti ile birlikte sunulan desenli ve çocuklara düz zeminde yaratıcılıklarını sergileme imkanı veren baskısız seçeneği ile satılıyor.



Fide Okulları Yeni Kampüsünü Açıyor

Fide Okullarının yeni kampüsü 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Süreyyapaşa'da açılıyor. 7.000 m²'yi aşan bir alan üzerine kurulacak kampüste; derslikler, oyun terasları, bahçede açık atölyeler, sanat, spor ve açık oyun alanları yer alacak.



First'ten Futbol Tutkunlarına Sürpriz

Türkiye'nin ilk şekersiz sakızı First, bu yaz yaşanacak futbol heyecanına, futbol temalı iki yeni lezzeti Hat Trick ve Double Kick ile ortak oluyor.



Fitbit Versa Şimdi Türkiye'de!

Fitbit Versa, kadın sağlığı takip özelliği tüm Fitbit platformunda kullanıma sunularak kadınların adet döngüleri ile genel sağlık durumları arasındaki bağlantıyı daha iyi anlamalarına yardımcı oluyor.



Çilek Tatlı Yaz

Freşa'nın şık tasarımlı şişesinde sunulan Fresher Çilekli, doğal maden suyu keyfini meyve lezzetiyle birlikte yaşamak isteyenlerin tercihi oluyor.

Vitaminlerce Zengin, Şeker İlavesiz

İlave şeker içermeyen Hipp Organik Şeftali Nektarı'nın şeker içeriği organik meyveden geliyor. İçeriğindeki tüm besinler olgunlaşma süreçleri tamamlandıktan sonra toplanıyor. Vitamin içeriği ile sağlıklı gelişime destek oluyor.





Ramazan'a Özel İndirim Fırsatı

Madame Tussauds İstanbul, SEA LIFE İstanbul ve LEGOLAND Discovery Centre İstanbul'da Ramazan ayına özel kampanya ile yetişkin ve çocuk biletlerinde indirim avantajı uygulanıyor.



Lujo'da Eğlence Alarmı

Lujo, Kijo Club ve Luteen Club ile hem çocuklara hem de gençlere tatilin en eğlenceli halini sunuyor. Yaş gruplarına özel farklı aktiviteleri iki ayrı binada genç misafirlerle buluşturuyor.



Saçlarınız Daha Hızlı ve Güçlü Uzuyor

Kanada'nın bir numaralı premium saç bakım markası Marc Anthony'nin en özel serilerinden Grow Long ile artık saçlar üç katı daha uzun, daha sağlıklı.



McVitie's İnce Raflarda

Tam buğdaylı McVitie's İnce bisküvi, sütlü çikolata ve bitter çikolata kaplamalı çeşitleriyle raflardaki yerini aldı.



Kızarıklıklara Karşı Bakım

Mustela Stelatria Destekleyici Bakım Kremi, ağız çevresinde, sinek ve böcek ısırmalarında ve deri kıvrımlarında oluşan kızarıklıkları gidermeye yardımcı. Paraben, fitalat, fenoksietanol ve parfüm içermeyen ürün, dermatolojik olarak test edilmiştir.



Vitamini Sevdirmenin En Eğlenceli Yolu

Hem çocukların hem de yetişkinlerin vücudunun ihtiyaç duyduğu A ve C gibi değerli vitaminleri içeren Tedi Nektar, şeftali, ananas- mango, ve kayısı olmak üzere 3 farklı alternatifiyle raflarda.



Pınar'ın Kefiri Çıktı

İçeriğindeki probiyotiklerle bağışıklık sistemini güçlendirmeye ve sindirim sistemini düzenlemeye destek olan Pınar Kefir; sade, çilekli, orman meyveli ve kayısılı lezzetleri ile raflarda yerini aldı.



Profilo'dan Yenilik

UltraFresh teknolojisi, havalandırma etkisiyle giysilerin üzerine sinen istenmeyen kokuları su ve deterjana gerek kalmadan yok ediyor.

Kesintisiz Ferahlık Hissi



Rexona'nın, terlemeyi kontrol altına alan formülü ve hareketle aktif hale gelen yenilikçi Motionsense teknolojisi ile sunduğu Rexona Stay Fresh Antiperspirant Deodorant, günün her anında ferahlık ve duştan yeni çıkmış hissi veriyor.



Tadımdan Sürprizli Karışım

Kuruyemiş, kuru meyve ve içi çikolata dolgulu drajenin bir araya gelmesinden oluşan Funtastik, tek pakette her damak zevkine hitap ediyor.



Yeni Şeffaf Şişe

Tat için mevsiminde taze toplanan domateslerle üretilen Tat Ketçap, yüksek domates oranına sahip olmasının yanı sıra yeni şeffaf şişesi ile de ürünü birebir aynı renk ve içeriği ile sunuyor.



"Hijyenik Tuvalet, Sağlıklı Gelecek"

Domestos okullardaki hijyen koşullarını ve bilincini iyileştirmek için "Hijyenik Tuvalet, Sağlıklı Gelecek" projesini hayata geçiriyor. Pilot aşaması Sarıyer İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü işbirliğiyle 36 okulda gerçekleştirilen proje ile Domestos, ebeveynlere ve temizlik görevlilerine yönelik eğitim çalışmalarının yanı sıra okullara Domestos ve temizlik malzeme desteği sağlıyor.



Okyanusun Gücü Saçlarınızda

Yeni Schwarzkopf Beology'nin yenilikçi formülü okyanus özü ve antioksidan algler ile derin denizlerden gelen 2 güçlü içeriği kişiye özel derinlemesine saç bakım sistemi oluşturmak için birleştirdi.



Şifa Saçan Karışımlar

Doğanın iyileştirici gücünden ilham alınarak hazırlanan karışımlar ile sağlık kürlerinin birlikteliğini yansıtan Teaelife, birbirinden özel 5 çeşidi ile benzersiz bir çay deneyimi yaşatıyor.



Açık Havada Ders

Tüm dünyada gerçekleştirilen ve Türkiye'de Aktif Yaşam Derneği'nin hayata geçirerek çocukları açık havada deneyimleyerek öğrenmeye çağırdığı "Okul Dışarıda Günü", OMO'nun desteğiyle 17 Mayıs Perşembe günü gerçekleştirildi. Projeye Türkiye'nin dört bir yanında 3000'den fazla okuldan 470 bini aşkın çocuk katıldı.



Yaratıcılığı Ortaya Çıkaran Proje

Türkiye'de ev tekstilinin lider markası TAÇ, Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG) ortaklığı ile birlikte, ilk adımını Mardin'de attığı"Benim Renkli Sınıfım" projesiyle, çocukların yaptığı resimleri TAÇ perdelerle sınıflara taşıyor. Toplum gönüllüsü gençlerin verdiği eğitimler ve çocukların hayalleri ile şekillenen TAÇ perdeler sınıfları renklendiriyor.

Modern anne ve babalar bizi instagram'dan takip edin

BABY&YOU SOSYAL MEDYADA!

Instagram'dan **@babyandyoutr**
adresinden bizi takip edebilir,
yeni konularımızdan, röportajlarımızdan,
beslenme tüyolarımızdan faydalanabilirsiniz.

